مع أسامة.. أطيب

Maa Osama.. Atyab

بسم الله الرحمن الرحيم

مع أسامة.. أطيب

مع أسامة.. أطيب

أسامة السيّد

...ها هو الوعد يتحقق بمد جسور التواصل
بيني وبين عشاق فن الطهي عبر كتابي الثاني
"مع أسامة... أطيب" والذي آمل أن يكون
هو نفسه وعداً بلقاءات أخرى متجددة.
(أسامة السيد)

مع أسامة.. أطيب

الطبعة الأولى : أغسطس/ آب 2007 م
رجب 1428 هـ
دبي- الإمارات العربية المتحدة

جميع الحقوق محفوظة

لا يسمح باستخدام أي جزء من مادة هذا الكتاب أو الصور المُتضمنة فيه
إلا بإذن خطي من المؤلف

Library of Congress Cataloging-in-Publications Data

El-Sayed, Osama
Maa Osama . . Atyab/ by Osama El-Sayed
p. cm.
Includes Index
ISBN 978-0-9798314-0-9

TM

E L SAGE ASSOCIATES

Osama El-Sayed

P. O. Box 212595 Dubai, U.A.E.

email: info@chefosama.com

www.chefosama.com

إلى أمي، أختي، زوجتي

وأبنائي..

آدم، عمر وسارة

أسامة السيد ... حَوّل عشقه للطهي إلى هواية رائعة، صُقلت بالدراسات المتعددة في هذا المجال، والتي وصلت به إلى الحرفية العالية والتفرد.

تلقائيته وتواصله مع الناس بكل الجنسيات هي مفتاح نجاحه، ومن هنا وليست مصادفة أن يتصدر الصفوف الأولى في عالم فن الطهي الرفيع، على المستويين العربي والعالمي.

وربما اختلاطه بالجنسيات المختلفة بسبب تواجده - في بداية مشواره - في الولايات المتحدة الأمريكية وعبر رحلاته حول العالم، أدت إلى مخاطبته معظم الشعوب بأطباقها المميزة والتي أضاف لها بصمته الخاصة.

حياته العملية ليست فقط إطلالة عبر محطات وقنوات تلفزيونية متعددة يقدم من خلالها واحد من أرقى برامج الطهي، وإنما له ممارسات خاصة عن طريق مشاركته في المناسبات العالمية جنباً إلى جنب مع كبار الطهاة على امتداد العالم.

حاز على جوائز متعددة، كما فاز بجائزة كبرى هي حب وتواصل الناس معه، ومن هنا كان النجاح والانتشار وتكملة المشوار.

دبي في رجب 1428 هـ
أغسطس (آب) 2007 م

مقدمة الطبعة الأولى

هذا الكتاب ليس فقط لمن يريد القيام بإعداد وصفة، ولكنه أيضاً لمحبي الطهي، أو بمعنى أدق لعشاق فن الطهي، حيث يلقي الضوء على كيفية الاستمتاع بتذوق أنواع الطعام المختلفة جنباً إلى جنب مع الاستمتاع بعملية الطهي نفسها.

ومن أهم أهداف هذا الكتاب إلقاء الضوء على نقطة هامة، وهي كيف نأكل؟ ثم كيف نعشق إعداد الطعام في كل مراحل تحضيره؟

ولعلي أكون عبر الجهد الذي أقدمه هنا، والحرص على الاستجابة لكل ما يطلبه القراء والمشاهدون أن أكون بحق عند حُسن ظنهم، حيث أقدم لهم أجمل ملامح الطهي وجماليات التقديم في أجواء رحبة، أود أن تمضي بهم إلى ما يطوقون إليه من تجارب جميلة داخل مملكة وعالم الطهي، يتمكنون فيها من التذوق والاستمتاع بكل ما أقدمه عبر صفحات كتابي هذا.

اسامة السيد

بداية 10

جانبي 100

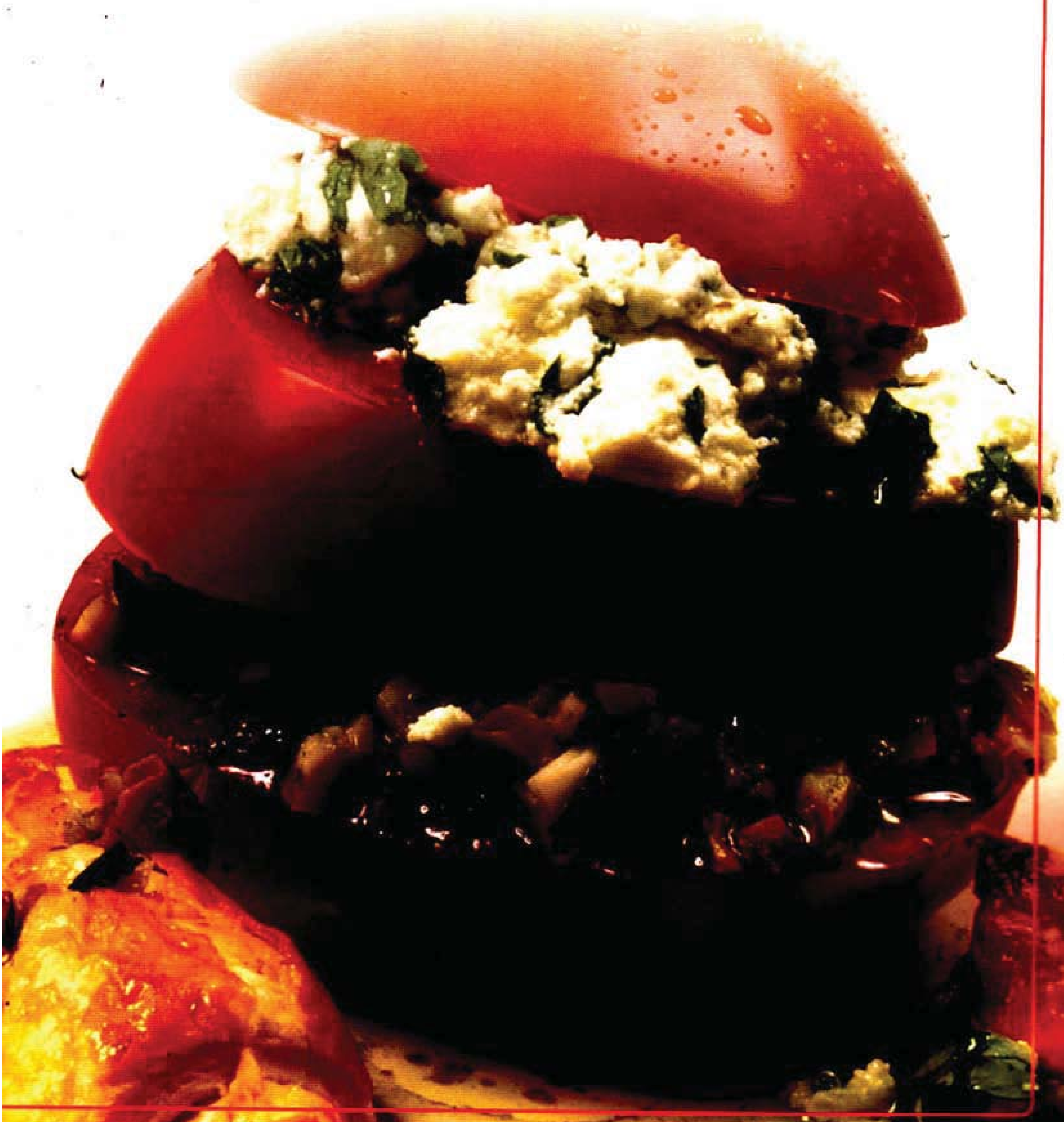
رئيسي 132

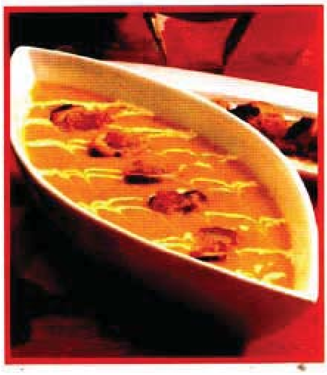
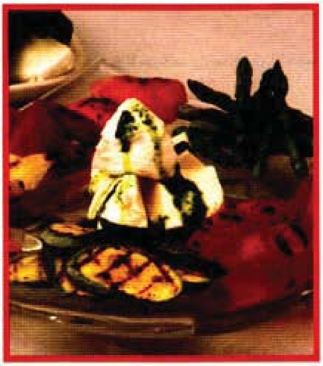
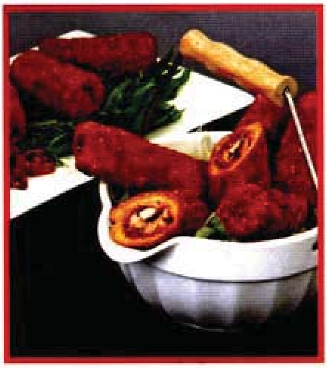
معجنات 240

حلويات 284

فاكهة 358

بداية



مرق الخضار 12
مرق البحريات 12
كريمة القرنبيط (الزهرة) 13
كريمة الذرة 14
دجاج محمر وكُرات الخبز 15
كريمة الكمثرى (الأجاص) 16
كريمة الجبن و الدجاج 17
كريمة الجمبري(الروبيان) 18
قلقاس مع لحم 19
بحريات 20
سالمون وخضار 21
سبانخ وبقول مع نقانق 22
كريمة مع بحريات 23
اللحم بالفلفل الحلو (البابريكا) 24
بامية و سلق مع اللحم 25
عدس مع كُرات الباذنجان 26
قمح مع عش الغراب (فطر) و لحم 28
كريمة البطاطس و السجق 29
شعرية مع طماطم وسبانخ 30
كريمة عش الغراب (فطر) 31
البصل مع الجبن 32
الجرجير مع البطاطس 33
تبولة تفاح 34
سلطة أفوكادو 35
خضار مع موتزاريلا وصلصة ريحان 36
طماطم مع جبن ومكسرات 38
السلطة الروسية 39
باذنجان و بطاطس محشوة 40
سلطة نيسواز 42
سلطة دافئة 43
بابا غنوج"متبل" 44
سلطة حمص 45
متبل "باباغنوج" 46
محمرة 47
متبل خضروات 48
شيبسي الأنشوجة مع سلطة 50
أكواب البطاطس 51
فطائر بالجبن مع سلطة كوسة 52
سلطة السيزر "القيصر" مع دجاج 54
سلطة مشكلة مع دجاج ولحم 56
سلطة دجاج مع أناناس 58
سمك بتتبيلة الحوايج 59
جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات 60
جمبري(روبيان) مشوي مع صلصة 62
الصلصات 63
شرائح خبز الحمص 68
كفتة الجزر 69
بيتزا أسياخ 70
عجة البطاطس و الخضار 71
توست ملفوف و أكواب 72
سجق (هوت دوج) مع الذرة 74
كبة سمك وجمبري(روبيان) 75
وردة البصل 76
ممبار 77
خرشوف (أرض شوكي) 78
كروكيت اللحم 79
جمبري (روبيان)مع صلصة الطحينة 80
شاورما اللحم مع مكرونة 81
دجاج باربيكيو 82
كُرات البطاطس والدجاج 84
دجاج ملفوف بالسبانخ 86
فتة الحمص 87
كبة دجاج 88
كلاوي وسجق 90
دجاج وفلفل مع صلصة العدس 91
جمبري(روبيان) وبروكلي مع صلصة 92
حبار (سبيط) محمر 94
جمبري(روبيان) بالكنافة 95
كريب بالبحريات 96
اسباجتي مع قواقع (أصداف) 98
بلح البحر محشو 99

اقتصادية نباتي قليل السعرات x4 عدد الأفراد

مرق الخضار

...لم يعد تحضير المرق المُركز مقتصراً على استخدام اللحوم والطيور والأسماك، وإنما يُمكن تحضيره كذلك من أنواع مختلفة من الخضراوات.

المقادير

1	ملعقة كبيرة زيت
2	بصل متوسط مُقطع حلقات
1	كوب كرفس مُقطع مكعبات
1/2	كوب كرات مُقطع متوسط (مغسول جيداً)
2	جزر مُقشر ومُقطع حلقات
2	طماطم متوسطة
10	عود بقدونس بأوراقه
2	فص ثوم
2	ورق غار (لاورا)
2	قرنفل صحيح
10	كوب ماء
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الخضار ويُقلب لمدة 10 دقائق، ثم يُضاف ورق الغار والقرنفل.
- يُضاف الماء ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة ساعة مع إزالة الريم (الزَّبد) كلما ظهر.
- يُصفى المرق، ويُتبل بالملح والفلفل.

i

- يُمكن استخدام أي نوع من الخضروات كاملة أو قشرتها أو القلب منها وزيادة نوع وتقليل الآخر حسب الرغبة والمذاق المُفضل.
- يُمكن الإحتفاظ ببقايا الثوم والجزر وأوراق الكرفس وقشر البصل في أكياس بلاستيك مُحكمة بالفريزر إلى حين الحاجة لعمل مرق.
- يُمكن استخدام المرق عوضاً عن الماء في إعداد شوربة أو حساء أو صلصة خضار كأساس.

اقتصادية قليل السعرات x4 عدد الأفراد

مرق البحريات

...المرق أو البهريز هو السائل ذو المذاق القوي والناتج عن تركيز النكهة بالطهي لمدة طويلة على نار هادئة.

المقادير

1	كيلو عظم سمك طازج
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط قطع كبيرة
1	جزر مُقشر متوسط قطع كبيرة
2	عرق كرفس قطع
10	كوب ماء
2	ورق غار (لاورا)
	عروق البقدونس
	عروق الكزبرة الخضراء
	عروق الزعتر الطازج
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُنظف عظم السمك بالماء البارد، ويُنقع في قليل من الماء والخل ثم يُشطف جيداً.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف عظم السمك والبصل والجزر والكرفس ويُقلب لمدة 5 دقائق، ثم يُغطى وتُخفف الحرارة إلى هادئة ويُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- يُضاف الماء وتُرفع الحرارة إلى متوسطة وتُضاف باقي المكونات حتى تصل إلى درجة الغليان.
- تُخفف الحرارة إلى هادئة، ويُترك لمدة ساعة مع إزالة الريم (الزَّبد) كلما ظهر، ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُترك المرق ليبرد ثم يُصفى ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لحين استخدامه في خلال يومين أو بالفريزر لمدة شهر.

i

- يُمكن الاحتفاظ بعظم ورأس السمك بعد غسلها جيداً في الفريزر لعمل المرق منها في وقت لاحق.
- يُمكن استخدام عظم الدجاج أو اللحم بنفس الطريقة للحصول على مرق الدجاج أو اللحم.
- للحصول على مرق قليل الدسم يُمكن إزالة الطبقة الدهنية المُتكونة على سطحه والتي تتكون بفعل التبريد.
- عند استخدام قشور الصدفيات والقشريات مثل الجمبري (الروبيان) أو الكابوريا (السلطعون) أو الاستاكوزا (ام الروبيان) يجب غسلها جيداً وتحميصها في الفرن على درجة متوسطة حتى تجف تماماً قبل إضافتها للحساء والخضار للحصول على مرق.

اقتصادية | نباتي | قليل السعرات | x 4 عدد الأفراد

كريمة القرنبيط (الزهرة)

...يمنح القرنبيط (الزهرة) لون الكريمة والقوام الغليظ للحساء دون الحاجة لإضافة كريمة لبَاني أو دقيق أو نشا.

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم ناعم
1	قرنبيط (زهرة) (قطع صغيرة)
6	كوب مرق خضار (او مرق دجاج)
	ملح وفلفل
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة

للتزيين

صدور دجاج مشوية مُقطعة شرائح

بصل أخضر

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف قطع القرنبيط وتُقلب مع البصل لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المرق، ويُغطى الإناء نصف تغطية ويُترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج القرنبيط.
- يُرفع الخليط جانباً ويُترك ليبرد قليلاً ثم يُضرب في الخلاط الكهربائي حتى يُصبح سائلاً غليظاً.
- يُعاد الخليط إلى الإناء على نار متوسطة، ويُمكن إضافة مرق أو ماء أو حليب لتخفيف كثافة الخليط.
- يُقلب الحساء ويُتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- عند التقديم تُرص شرائح الصدور المشوية فوق الحساء وتُزين بالبصل الأخضر.

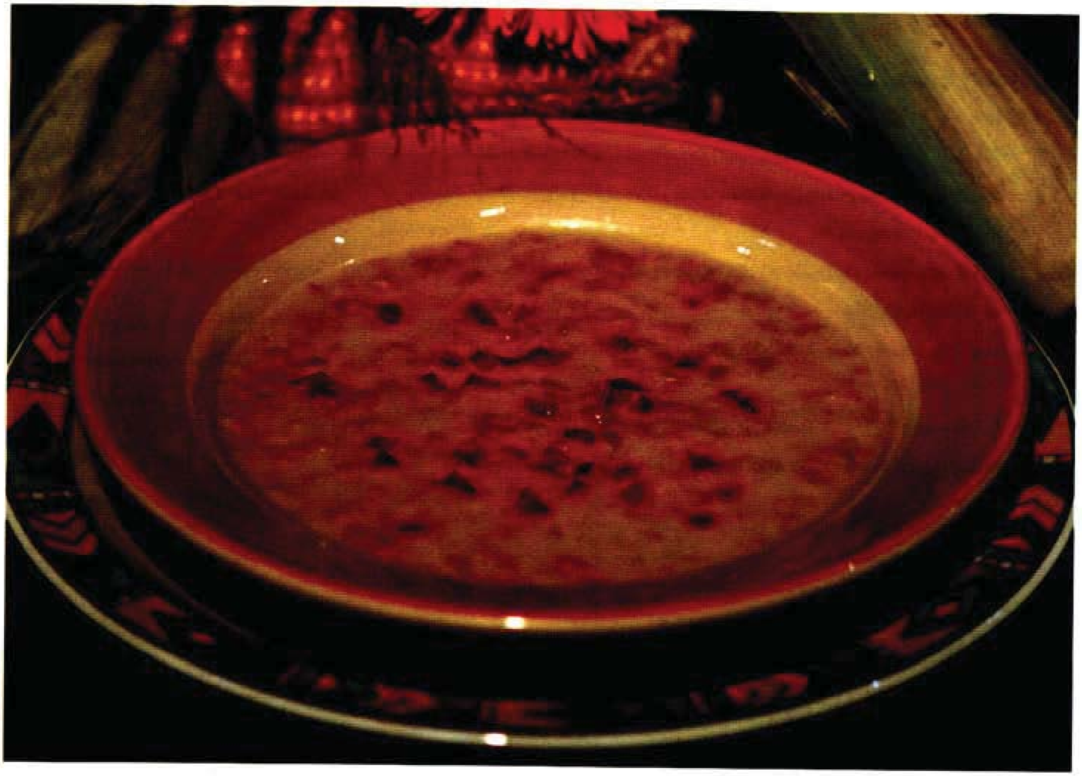
i

- يُمكن استخدام البروكلي (القرنبيط الأخضر) عوضاً عن القرنبيط (الزهرة) بنفس الطريقة، ولكن يجب تقشير سيقانه مع إضافة بطاطس مُقطعة قطعاً صغيرة للحصول على قوام غليظ.
- يُراعى عند خفق الحساء في الخلاط الكهربائي أن يكون تدريجياً.
- تُتبل الصدور بالملح والفلفل وزيت الزيتون قبل أن تُشوى، ويُمكن إضافة قطع صغيرة منها للحساء.

اقتصادية
سهل وسريع
x4 عدد الأفراد

كريمة الذرة

...لم أتوقع أن الذرة وشوربتها سوف تلاقي هذا الاستحسان والشهرة إلا بعد طهيها بالبرنامج التليفزيوني وتلقي أسئلة كثيرة عنها.



المقادير

2	ملعقة كبيرة زبد
1	بصل متوسط مفروم
1	فص ثوم مفروم
3	كوب ذرة حب مجمد
8	كوب مرق دجاج أو لحم
	ملح وفلفل
1	كوب كريمة لباني
2	مكعبات فلفل أحمر صغيرة للتزيين

- إذا كانت الذرة المُستخدمة طازجة فتُسلق في ماء مُضاف إليه قليل من الحليب و الزبد.
- توجد الذرة المعلبة والأخرى المسمية بالكريمة والتي لا تحتاج إلى وقت طويل في الطهي.
- يُمكن إستخدام الذرة المعلبة والمسماة ب "كريمة الذرة" وفي هذه الحالة لن تحتاج لوقت طويل في الطهي

الطريقة

- يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح اللون ذهبياً.
- تُوضع الذرة المُجمدة في ماء مغلي لمدة 5 دقائق قبل الاستخدام، ثم تُصفى وتُضاف لخليط البصل وتُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المرق، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق (مع مراعاة التقليب من حين لآخر)، ثم يُرفع جانباً ليبرد قليلاً.
- يُحتفظ بقليل من الذرة جانباً، ويُضرب الباقي في الخلاط الكهربائي تدريجياً حتى يُصبح سائلاً غليظاً.
- تُسخن الشوربة مرة أخرى في إناء على نار متوسطة، ثم تُضاف الكريمة اللباني والذرة المحفوظة جانباً وتُقلب دون الوصول إلى درجة الغليان.
- عند التقديم تُزين بقليل من الفلفل الأحمر.

اقتصادية
x4 عدد الأفراد

دجاج محمر وكُرات الخبز

...كُرات الخبز المطهوة في المرق تُسمى بـ "الدمبلنج" وهي كلمة تُطلق على أي خليط بشكل كُرات تُطهى في سائل.

المقادير / لكرات الخبز

6	قطع خبز توست
4	كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
1	بصل متوسط مفروم
3	فص ثوم مفروم
1/2	كوب بقدونس مفروم
1/2	كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
	ملح وفلفل
1	بيض مخفوق
1/2	كوب مرق دجاج دافئ
2	ملعقة كبيرة نشا
	بقدونس مفروم للتزيين
	للمرق
1	دجاج وزن كيلو
1/4	كوب دقيق
	ملح وفلفل
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم
1/2	كوب كرفس قطع صغيرة
7	كوب ماء
1	ملعقة صغيرة كركم
2	ورق غار (لاورا)
1	بطاطس مُقطع مكعبات صغيرة
1	جزر مُقطع مكعبات صغيرة
1	فلفل أحمر مُقطع مكعبات صغيرة

الطريقة / لكرات الخبز

- تُزال حواف قطع خبز التوست ويُقطع مكعبات صغيرة.
- يُضاف البقسماط والبصل والثوم والبقدونس والجبن إلى قطع التوست، ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف البيض للخليط ويُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف قليل من المرق الدافئ بالتدريج وحسب الحاجة حتى يتكون عجين يسهُل تشكيله.
- يُشكل العجين على هيئة كُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، ثم تُغطى بالنشا من جميع الجوانب.
- تُغطى كُرات الخبز وتُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل حتى تتماسك.

للمرق

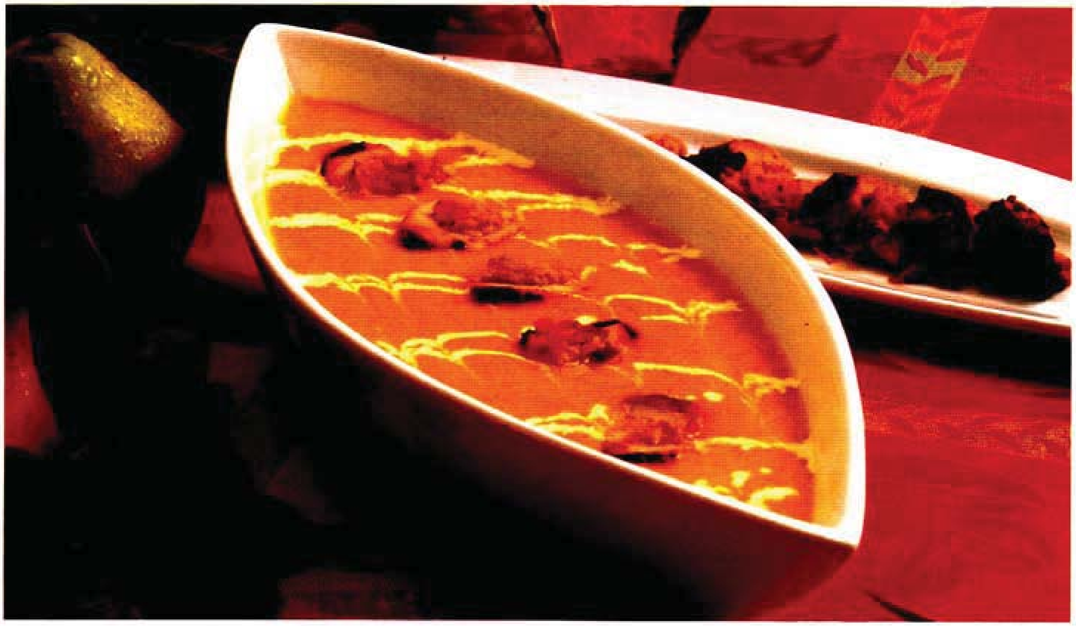
- يُغسل الدجاج جيداً ويُقطع إلى 12 قطعة (يُترك بالجلد والعظم) ويُجفف.
- تُتبل قطع الدجاج بالملح والفلفل، ثم تُرش بالدقيق حتى يُغطيها مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، وتُحمر قطع الدجاج لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً من الجهتين.
- يُضاف البصل والكرفس ويُقلب الخليط لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُضاف الماء والكركم وورق الغار.
- تُضاف البطاطس والجزر والفلفل، ويُترك الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك حوالي 20 دقيقة مع إزالة ورق الغار.
- تُضاف كُرات الخبز إلى مرق الدجاج (مع مراعاة عدم إضافة كمية كبيرة في نفس الوقت حتى لا تلتصق ببعضها).
- تُترك الشوربة على نار هادئة لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج كرات الخبز والدجاج.
- تُقدم ساخنة وتُزين بالبقدونس المفروم.

قليل السعرات

x4
عدد الأفراد

كريمة الكمثرى (الأجاص)

...لم لا نستخدم الفاكهة في الطهي، حتى لو كانت لطبق حساء! ومع التجربة ستجدوا نتائج أطيب.



المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت ذرة
1	بصل مفروم ناعم
2	فص ثوم مفروم ناعم
4	كمثري (أجاص) مُقشرة بدون بذر
	ملح و فلفل
1	عود كرفس مُقطع قطعاً صغيرة
2	فلفل أصفر مشوي ومُقشر
8	كوب مرق دجاج

للتزيين

2	صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
1	ملعقة صغيرة زيت زيتون
1	ملعقة صغيرة سماق
1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
3	ملعقة كريمة لباني

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم المفروم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لون الخليط ذهبياً.
- تُقطع الكمثرى مكعبات متوسطة وتُضاف لخليط البصل ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُضاف الكرفس والفلفل الأصفر المشوي ونصف كمية المرق للخليط، ويُترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج.
- يُصفى حوالي كوب من الخليط ويُهرس بالشوكة (لاستخدامه كحشو لصدور الدجاج) ويُعاد السائل للخليط.
- يُضاف باقي المرق للخليط ويُضرب في الخلاط الكهربائي حتى يُصبح سائلاً غليظاً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُشق صدور الدجاج بسكين حادة وتُفتح مثل السندوتش وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُحشى صدور الدجاج بحشوة الكمثرى وتُقفل بواسطة خلة (عود أسنان) وتُرص في صاج فرن مدهون بقليل من الزيت.
- تُدهن صدور الدجاج بخليط من الزيت مع السماق والفلفل الأحمر (البابريكا)، وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُترك لتبرد قبل تقطيعها شرائح وإزالة الخلة.
- يُزين الحساء بالكريمة وشرائح الدجاج ويُقدم الباقي من الشرائح كطبق جانبي.

i

- يُمكن الاستعاضة عن الكمثرى بالتفاح الأخضر، وفي حالة عدم استخدامه مباشرةً بعد تقطيعه يُراعى وضعه في ماء به عصير ليمون (للحفاظ على لونه من التأكسد أو التغير، وذلك لاحتوائه على الحديد).
- لشوي الفلفل يُوضع على الشواية مباشرة حتى تحترق القشرة الخارجية قليلاً، ثم يُوضع في كيس بلاستيك وهو ساخن، ويُغلق بإحكام حتى يُولد قليلاً من البخار.

سهل وسريع

x 4 عدد الأفراد

كريمة الجبن والدجاج

...في حالة إضافة أنواع مختلفة من الأجبان إلى الحساء يتغير معها اللون والمذاق، وللحصول على أفضل النتائج لابد من إستخدام الأجبان المطهوة مثل الشيدر أو الموتزاريلا أو الجبن السويسري.

المقادير

4	صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
1/2	كوب دقيق
1	بصل كبير مفروم
4	فص ثوم مفروم
2	ملعقة كبيرة زبد
6	كوب مرق دجاج
1	كوب حليب
	ملح وفلفل
1	كوب كريمة لباني
1/4	كوب جبن شيدر مبشور
	فلفل ألوان مفروم للتزيين

الطريقة

- تُقطع صدور الدجاج إلى مكعبات صغيرة وتُرش بالدقيق حتى تُغطى تماماً ويتم التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف مكعبات الدجاج إلى البصل وتُحمر حوالي 6 دقائق من كل جهة.
- يُضاف المرق والحليب تدريجياً مع التقليب المستمر.
- يُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة، وتُقلب من حين لآخر لمدة 5 دقائق.
- يُرفع الخليط جانباً ويُترك ليبرد قليلاً.
- تُضرب المكونات في الخلاط الكهربائي على مراحل أو باستخدام آلة الخفق اليدوية حتى تنعم ويغلظ قوامها.
- يُسخن الحساء في الإناء على نار متوسطة وتُتبل بالملح والفلفل ويُضاف الجبن والكريمة مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يتجانس الخليط (مع مراعاة عدم الغليان).
- يُزين الحساء بالفلفل الملون المفروم عند التقديم.

i

- عند تسخين الحساء لتقديمه في وقت لاحق يُراعى أن تكون الحرارة هادئة وتقلب بإستمرار، ويُمكن اضافة القليل من السائل (حليب أو مرق أو ماء) لتقليل كثافة الحساء.

اقتصادية

x4 عدد الأفراد

كريمة الجمبري (الروبيان)

...تعودنا الذهاب إلى المطاعم للحصول على حساء مميز، ولكن مع إتباع الخطوات التالية يُمكن تحضير حساء كريمة الجمبري بأقل من نصف السعر وبمذاق أطيب.

المقادير

1/4	كيلو رؤوس وقشر جمبري (روبيان)
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم
1	كوب كرفس مُقطع قطعاً صغيرة
1	جزر مبشور
1	كوب كُرات قطع
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
8	كوب ماء
	ملح و فلفل أبيض
1	ملعقة صغيرة زعتر
1	ملعقة صغيرة إكليل الجبل (روزماري)
	كريمة لباني للتزيين

الطريقة

- تُغسل رؤوس وقشر الجمبري جيداً، وتُحمص بوضعها في صاج بفرن حرارته 140 درجة مئوية لمدة ساعة مع التقليب من حين لآخر حتى تجف تماماً (مع مراعاة توزيعها في الصاج).
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون.
- يُضاف الكرفس والجزر والكُرات وصلصة الطماطم مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- تُضاف رؤوس وقشر الجمبري ويُقلب الخليط، ويُضاف الماء ويُترك حتى يُبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة .
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُضاف الزعتر وأكليل الجبل، ويُترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق أخرى .
- تُضرب جميع المكونات في الخلاط الكهربائي ثم تُصفى.
- يُعاد الخليط مرة أخرى إلى الإناء، ويُترك على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يُعدل القوام حسب الرغبة.
- يُزين الحساء بقليل من الكريمة على شكل بيت العنكبوت عن طريق صبها كدوائر رفيعة مختلفة الأحجام ولها نفس المركز، وبواسطة خلة (عود أسنان) يتم سحب جزء من الدائرة الأصغر حتى أكبر دائرة وتكرار ذلك على مسافات متباعدة.

i

- عند شراء الجمبري أو أي نوع من البحريات القشرية يمكن حفظ قشرتها في الفريزر بعد غسلها جيداً وتجفيفها لإستخدامها لاحقاً في تحضير المرق.
- في حالة عدم وجود قشر ورؤوس الجمبري يُمكن إضافة كيلو من قطع الجمبري (الروبيان) واستبدال الماء بمرق دجاج.
- لزيادة كثافة الحساء يُمكن إضافة قليل من الكريمة.

اقتصادية
سهل وسريع
x 4
عدد الأفراد

قلقاس باللحم

...يُقدم القلقاس كطبق خضار رئيسي مثله مثل الملوخية والبامية، ويُمكن إعتباره نوع من الحساء الأخضر بزيادة نسبة المرق المخلوط بالسلق.

المقادير / للقلقاس باللحم

2	قلقاس مُقشر ومُقطع مكعبات
1/2	كيلو لحم بقري
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم ناعم
	ملح وفلفل
1/2	ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون
8	كوب ماء

لصلصة السلق

2	ملعقة كبيرة زبد
2	فص ثوم مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
1/2	كيلو سلق طازج مُقطع رفيع
1	كوب كزبرة خضراء مفرومة
2	كوب مرق لحم أو دجاج

الطريقة / للقلقاس باللحم

- يُوضع القلقاس في ماء مغلي ويُترك على نار متوسطة لمدة 5 دقائق، ويُرفع قبل أن ينضج ويُصفى ويُترك جانباً، وذلك للتخلص من المادة اللزجة.
- يُغسل اللحم ويُجفف جيداً ويُقطع إلى مكعبات متوسطة.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل ويُحمر لمدة 5 دقائق.
- تُضاف مكعبات اللحم وتُحمر لمدة 10 دقائق، وتُتبل بالملح والفلفل ويُضاف الحبهان.
- يُضاف الماء، ويُترك الخليط على نار متوسطة ويُرفع الريم (الزبَد) كلما ظهر.
- عند بدء المرق في الغليان يُغطى الخليط وتُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج قطع اللحم.
- يُضاف القلقاس إلى اللحم مع التقليب ويُترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.

لصلصة السلق

- يُسخن الزبد في إناء آخر، ثم يُضاف الثوم ويُحمر قليلاً مع التقليب لمدة دقيقتين.
- تُخفف الحرارة، وتُضاف الكزبرة الجافة والسلق ونصف كمية الكزبرة الخضراء وتُقلب كل المكونات حتى تذبل قليلاً.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل، ويُضاف مرق اللحم أو الدجاج (حوالي كوب) و يُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة مرة أخرى ويُترك لمدة 5 دقائق ويُرفع جانباً.
- تُضاف الكمية المتبقية من الكزبرة الخضراء ويُضرب الخليط في الخلاط الكهربائي مع إضافة كوب مرق اللحم (حسب الحاجة) حتى يُصبح سائلاً غليظاً وتتجانس كل المكونات.
- تُقدم الشوربة مع صلصة السلق بعد تسخينها أو تُخلط معها.

سهل وسريع
قليل السعرات
x4 عدد الأفراد

بحريات

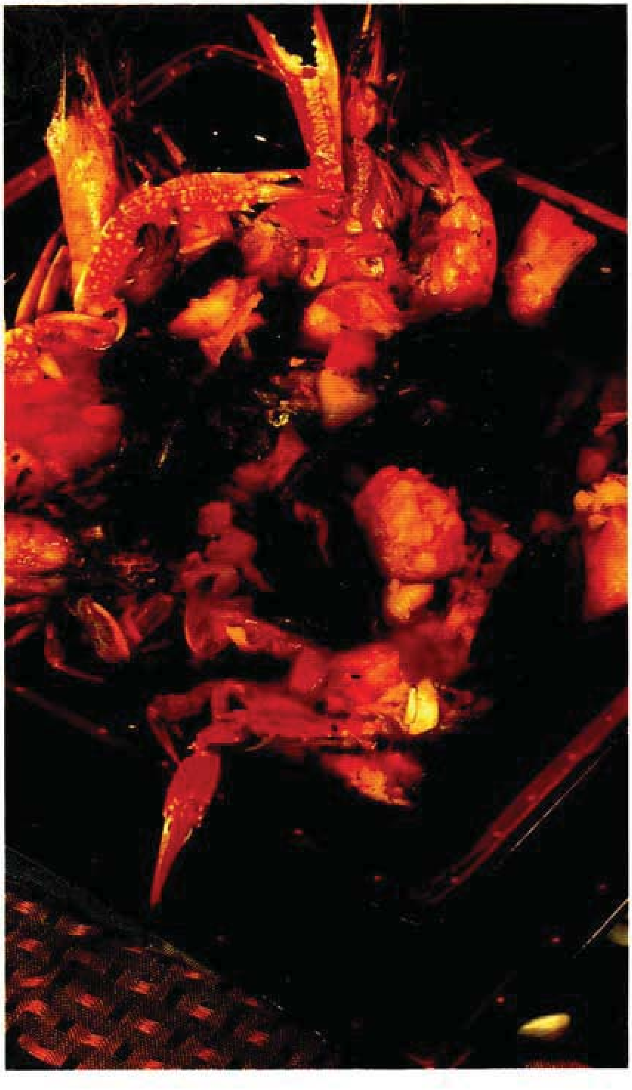
...تُعتبر الأسماك أفضل اللحوم لاحتوائها على نسبة أقل من السعرات الحرارية، بالإضافة لإحتوائها على مادة "أوميجا 3" التي تعمل على خفض نسبة الكولسترول في الدم .

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب بصل متوسط مفروم ناعم
3	فص ثوم مفروم
1/2	كوب كرفس مفروم
2	بطاطس متوسطة مُقطعة مكعبات
1/2	كوب جزر مُقشر مُقطع مكعبات
1	كوب كرّات مُقطع حلقات
2	كوب طماطم مُقشرة ومُقطعة قطع
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم أو شبت
1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
2	ورق غار (لاورا)
1/2	ملعقة صغيرة زعتر جاف
6	كوب مرق بحريات *
	ملح وفلفل
1/2	ملعقة صغيرة زعفران مُذاب في قليل من الماء الدافئ
1/4	كيلو سمك فيليه مُقطع قطعاً كبيرة
4	كابوريا (سلطعون)
1/4	كيلو جمبري (روبيان)
1/4	كيلو بلح البحر (قواقع)

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء كبير على نار متوسطة.
- يُضاف البصل والثوم والكرفس مع التقليب لمدة 5 دقائق .
- تُضاف باقي المكونات ماعدا البحريات وتُقلب وتُترك حتى تبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج الخضار.
- تُضاف قطع السمك وتُطهى لمدة 3 دقائق ثم تُرفع جانباً.
- تُضاف الكابوريا والجمبري وبلح البحر ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 10 دقائق.
- تُعاد قطع السمك مرة أخرى للشوربة قبل التقديم.



i

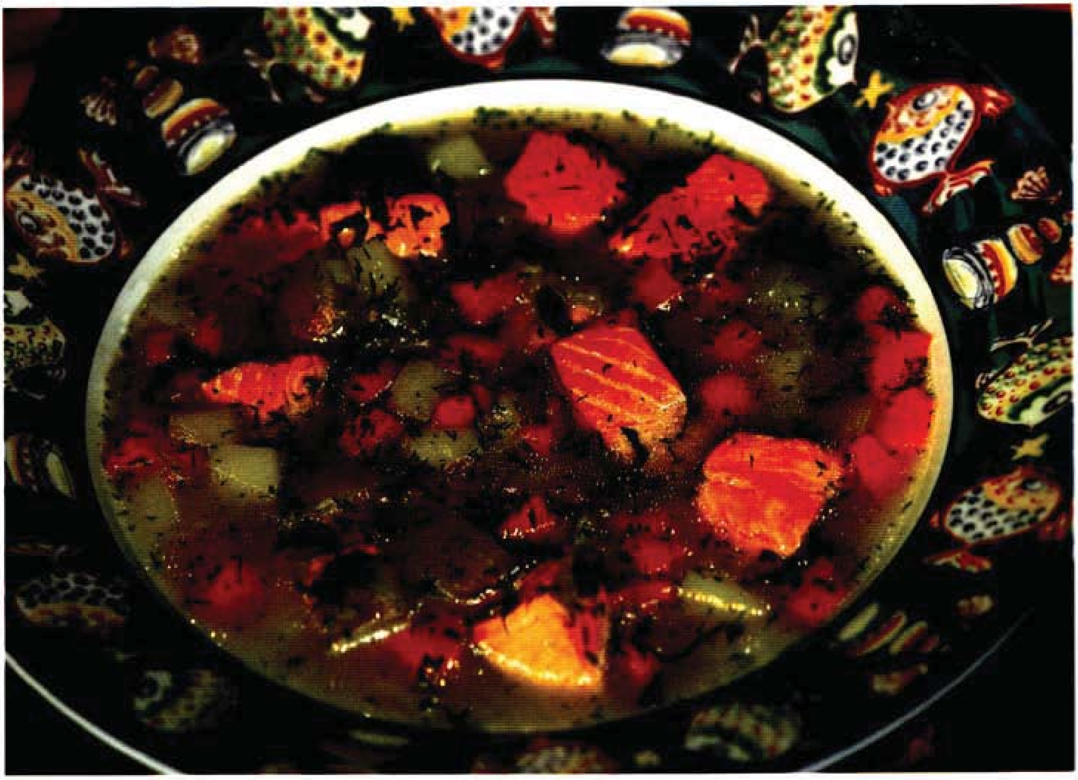
★ لتحضير مرق البحريات يُرجى الرجوع إلى بداية الباب.

- عند شراء صدفة بلح البحر (القواقع) يُراعى أن تكون الصدفة غير مكسورة أو مشروخة، وعند الدق الخفيف عليها تُغلق مما يدُل على أنها ما زالت حية، وذلك لأنها تفسد سريعاً بعد موتها .

سهل وسريع
قليل السعرات
x 4
عدد الأفراد

سالمون وخضار

...يُطلق على السالمون "ملك الأسماك" لقدرته على السباحة لمسافات طويلة عكس التيار، وفي حالة عدم توفره يُمكن الإستعاضة بنوع آخر من الأسماك .



المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مربعات صغيرة
2	فص ثوم مفروم ناعم
1	بطاطس مُقطعة مكعبات صغيرة
1	جزر مُقطع مكعبات صغيرة
6	كوب مرق سمك أو دجاج
1/2	كيلو سمك سالمون مُقطع مكعبات متوسطة منزوع الجلد والعظم
	ملح وفلفل
1	ملعقة كبيرة شبت مفروم للتزيين

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح لون الخليط مائلاً للذهبي.
- تُضاف البطاطس والجزر مع التُقليب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المرق ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج المكونات.
- يُضاف سمك السالمون وتُتبل الشوربة بالملح والفلفل، وتُترك لمدة 10 دقائق حتى تنضج تماماً.
- عند التقديم تُزين بالشبت المفروم.

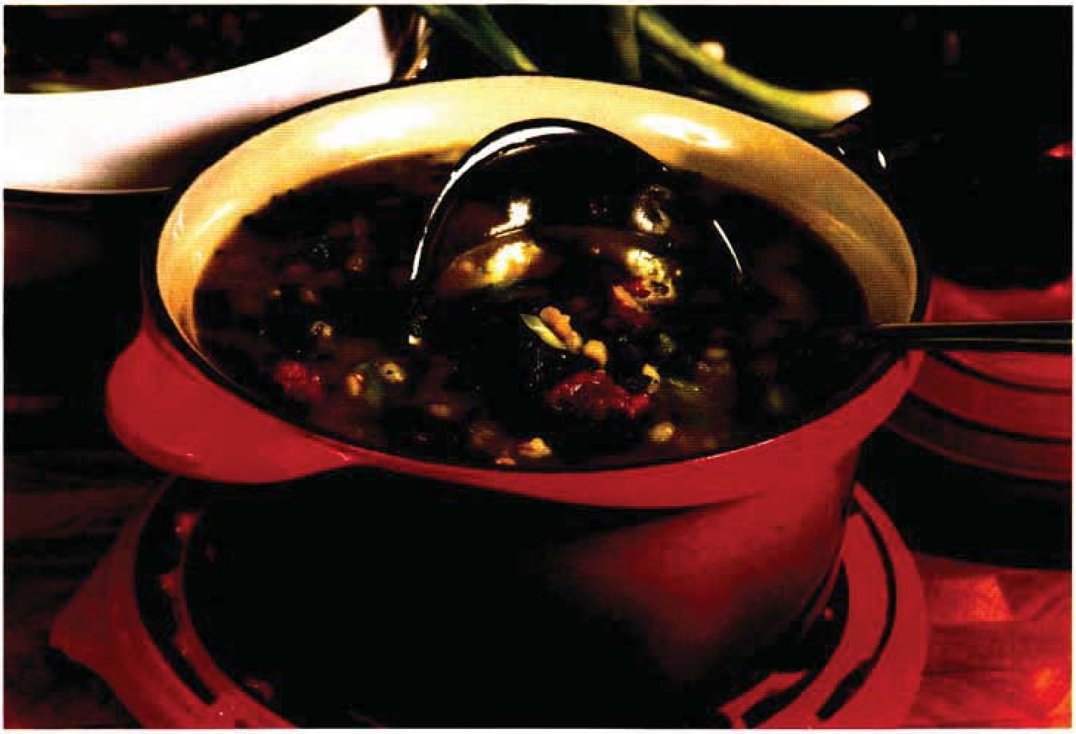
i

- يُمكن إعداد وجبة من البحريات في دقائق في حالة الإحتفاظ بالمرق مُحضر مُسبقاً في الثلاجة.
- عند شراء البحريات والأسماك بصفة خاصة يُراعى إختيار الطازج منها وذلك بملاحظة الرائحة وتماسك القوام ولون الخياشيم ولمعان العين.

غني بالألياف سهل وسريع عدد الأفراد x 4

سبانخ و بقول مع نقانق

...بعد تجربة هذه الوصفة يمكن استخدام أي نوع من الورقيات عوضاً عن السبانخ، واللحوم عوضاً عن النقانق وبذلك يمكن الحصول على عدد لا بأس به من الشوربات و بنكهتكم المفضلة.



المقادير

3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير مفروم
2	فص ثوم مفروم ناعم
1/2	كيلو سجق (نقانق) (مُقطع صغيرة)
2	كوب عدس أصفر منقوع ومُصفى
8	كوب مرق دجاج أو لحم
1/2	كوب بسلة (بازلاء) مسلوقة
1/2	كوب بصل أخضر (مُقطع قطعاً صغيرة)
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
1/2	ملعقة صغيرة كركم مطحون
1/2	كوب سبانخ مقطعة شرائح
1 1/2	كوب فاصوليا حمراء مطهوة
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونهما ذهبياً.
- تُضاف قطع السجق والعدس الأصفر مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يتغير لون السجق.
- يُضاف المرق حتى البدء في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج العدس.
- تُضاف باقي المكونات ماعدا السبانخ والفاصوليا الحمراء ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- تُضاف السبانخ والفاصوليا الحمراء ويُقلب الخليط ويُتبل بالملح والفلفل ويُترك لمدة 5 دقائق.

i

- عند استخدام الفاصوليا الحمراء المعلبة يجب غسلها جيداً وعند استخدامها طازجة يجب نقعها وطهيها قبل إضافتها للشوربة.
- عند استخدام السجق (النقانق) المُبهرة يُراعى تقليل كمية الملح المُضافة للشوربة.
- يحتوي البقدونس على نسبة عالية من فيتامين "ج" تُمثل ثلاثة أضعاف الموجودة بالليمون لذا ينصح إضافته للشوربة بكثرة.

سهل وسريع

x 6
عدد الأفراد

كريمة مع بحريات

...بما أن أصناف الأسماك والبحريات تتعدى الآلاف، فلا تضيعوا فرصة طهي وصفة لذيذة كهذه لعدم توفر نوع مُعين من المكونات، إذ يُمكن الاستعاضة بنوع آخر يتوفر في السوق المحلي.

المقادير

2	ملعقة كبيرة زبد
2	ملعقة كبيرة دقيق
6	كوب مرق سمك أو دجاج
1/2	كوب سمك سالمون مكعبات
1/2	كوب سمك فيليه مكعبات
1/2	كوب سكالوب
1	كوب جمبري بدون قشر
1	كوب قطع حبار (سبيط)
1	كوب بلح البحر (قواقع)
1	كوب كريمة لباني
	ملح و فلفل أبيض
	أوراق بقدونس للتزين

الطريقة

- يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الدقيق مع التقليب المستمر لمدة دقيقتين.
- يُضاف المرق إلى خليط الزبد مع التقليب المستمر منعاً لتكون أي كتل، وإذا حدث يجب أن تصفى بمصفاة (للتخلص من الكتل) قبل الخطوة التالية.
- تُضاف مجموعة البحريات وتُتبل بالملح والفلفل، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُضاف الكريمة، وتُترك لمدة دقيقتين وتُقدم ساخنة مع الخبز وتُزين بأوراق البقدونس.

i

- يُمكن استخدام نوع واحد من البحريات أو أكثر أو أنواع أخرى (حسب الرغبة).
- عند إضافة البحريات، يُراعى أن يكون قوام الحساء ما بين الغليظ والسائل، وتُضاف البحريات حسب النوع والحجم للتأكد من أن كل المكونات نضجت تماما.

سهل وسريع

x 4 عدد الأفراد

اللحم بالفلفل الحلو (البابريكا)

...يلقى هذا النوع من الحساء قبولاً كبيراً لدى عشاق مذاق البهارات غير الحارة، وهو مذاق يعكسه الفلفل الأحمر المطحون.

المقادير

1/2	كيلو لحم بقري مُقطع شرائح
	ملح وفلفل
4	ملعقة كبيرة دقيق
4	ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة زبد
2	بصل متوسط مفروم ناعم
4	ملعقة كبيرة صلصة طماطم
8	كوب مرق دجاج أو لحم

للتزيين

جزر مُقطع مكعبات صغيرة

بقدونس مفروم

قشطة (قشدة) أو زبادي

الطريقة

- يُتبل الدقيق بالملح والفلفل، وتُضاف إليه نصف كمية الفلفل الأحمر المطحون.
- تُرش شرائح اللحم بالدقيق حتى يُغطيها تماماً مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت والزبد في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل المفروم مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف شرائح اللحم وبقية كمية الفلفل الأحمر مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى تتحمر الشرائح من جميع الجهات.
- تُضاف صلصة الطماطم والمرق، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- عند البدء في الغليان تُخفف الحرارة، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
- عند التقديم تُزين الشوربة بمكعبات الجزر والبقدونس المفروم وقليل من القشطة (القشدة) أو الزبادي لكسر حدة مذاق الفلفل الحلو.

x 4
عدد الأفراد

بامية وسلق مع اللحم

...وصفة شاركتني فيها الحاجة "أم رحاب" من السودان أساسها البامية، ويُعد من الأطباق المشهورة في السودان و يُسمى بـ "السليج" ويُقدم مع رقائق خبز "الكسرة".

المقادير

1/2	كيلو لحم بقري (أو ضأن)
8	كوب ماء
1	بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة
4	فص ثوم مقطع حلقات
1	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1	كيلو ورق سلق أو سبانخ
1/2	كيلو بامية خضراء كبيرة الحجم
2	ملعقة كبيرة شبت مفروم ناعم
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُغسل اللحم جيداً ويُجفف ويُقطع قطعاً متوسطة الحجم.
- يوضع الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف اللحم والبصل والثوم والقرفة (يُرفع الريم (الزبَد) كلما ظهر).
- عند البدء في الغليان تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة ساعة أو حتى تمام نضج اللحم.
- تُرفع قطع اللحم جانباً.
- يُضاف السلق والبامية بعد الغسل والتجفيف جيداً إلى المرق، ويُرفع الخليط على نار متوسطة لمدة 35 دقيقة أو حتى يُصبح لونه أخضر داكناً ثم يُترك ليبرد قليلاً.
- يُضرب الخليط في الخلاط الكهربائي حتى يُصبح سائلاً غليظ القوام.
- يُسخن الخليط في إناء على نار متوسطة، وتُضاف قطع اللحم والشبت المفروم وتُتبل بالملح والفلفل وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تغلي مرة أخرى ثم تُرفع وتُقدم.

i

- عند استخدام السبانخ عوضاً عن السلق تُترك لمدة أقصر حتى تَنضج حيث تُعد السبانخ من الورقيات سريعة النضج.
- من طرق حفظ البامية تجفيفها، حيث تُلضم في خيوط بعد تقطيعها شرائح، وتُعلق في الشمس لمدة أسبوع حتى تجف تماماً، ثم تُعبأ في أكياس ورق محكمة وتحتفظ في مكان جاف.

اقتصادية
x4 عدد الأفراد

عدس مع كُرات الباذنجان

...بإضافة قطع دجاج أو لحم لهذا الطبق يُصبح وجبة متكاملة غنية بمعظم العناصر الغذائية.

المقادير / لكفتة الباذنجان

1/2	كيلو باذنجان
1/2	كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
1/4	كوب حليب
1	كوب لوز مقشر ومحمص ومفروم
1/3	كوب بصل مفروم
1/3	كوب زبيب مفروم
1	بيض مخفوق
3	فص ثوم مفروم
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
	ملح وفلفل
4	ملعقة كبيرة زيت

لشوربة العدس

1/2	كيلو عدس (أحمر) (أصفر)
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كوب بصل مفروم
5	فص ثوم مفروم
10	كوب مرق دجاج
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة كركم مطحون
2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	بصل صغير مُقطع شرائح
	شرائح بصل محمر للتزيين

الطريقة / لكفتة الباذنجان

- يُقشر الباذنجان ويُقطع طولياً ويُسلق في ماء مغلي مع التخلص من أكبر كمية من البذر ثم يُهرس جيداً حتى يُصبح ناعماً.
- يُوضع البقسماط مع الحليب في وعاء عميق ويُترك لمدة 5 دقائق.
- تُضاف باقي المكونات والباذنجان المهروس ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات، ويُشكل خليط الكفتة على هيئة كُرات صغيرة.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر كُرات الباذنجان لمدة 3 دقائق من كل الجهات.
- تُرفع الكُرات على منشفة ورقية، ثم تُرص في صاج وتُوضع في فرن حرارته 180 درجة مئوية لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج ثم تُحفظ جانباً.

لشوربة العدس

- يُغسل العدس جيداً بالماء للتخلص من أي شوائب ويُصفى تماماً.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف الكركم والكمون للخليط ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف المرق والعدس للخليط ويُتبل بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- عند التقديم تُضاف كُرات الباذنجان للشوربة وتُزين بالبصل المحمر.

i

- لتحسين قوام الشوربة، يُضرب نصف مقدارها في الخلاط الكهربائي ثم تُعاد للمتبقي قبل تقديمها.

غني بالألياف

x4 عدد الأفراد

قمح مع عُش غراب (فطر) ولحم

...يمكن إعتبار هذا الطبق طبقاً رئيسياً لغناه بالعناصر الغذائية المتنوعة.

المقادير

1/3	كوب قمح (بليلة)
1/2	كيلو لحم بقري مُقطع
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة زبد
1	جزر مُقطع مكعبات صغيرة
1	بصل مُقطع مكعبات صغيرة
1	عرق كرفس مُقطع مكعبات صغيرة
	باقة من أعشاب طازجة متنوعة (زعتر-أكليل الجبل (روزماري)-بقدونس-كزبرة)
8	كوب ماء
1	كوب عش غراب (فطر)

الطريقة

- يُغسل القمح جيداً ويُنقع في ماء دافئ (حوالي 1 كوب) لمدة ساعتين ثم يُصفى.
- يُغسل اللحم ويُجفف جيداً و يُتبل بالملح والفلفل.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ويُضاف اللحم ويُحمر لمدة 15 دقيقة، ثم يُرفع جانباً.
- يُضاف الزبد إلى نفس إناء تحمير اللحم ثم تُضاف مكعبات الجزر والبصل والكرفس وتُقلب على النار لمدة 10 دقائق.
- يُعاد اللحم إلى الإناء ثم يُضاف الماء وباقة الأعشاب ويُترك الخليط على النار حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 45 دقيقة.
- يُضاف القمح ويُغطى ويُترك حوالي 25 دقيقة أو إلى أن ينضج اللحم والقمح.
- تُزال باقة الأعشاب ثم يُضاف عش الغراب ويُستمر في الطهي لمدة 10 دقائق و يُتبل بالملح والفلفل.

i

- يُمكن طهي القمح في ماء مغلي قبل إستخدامه لتقليل زمن الطبخ.
- هناك أكثر من 2000 نوع من "عش الغراب"، إلا أن حوالي 75 نوع فقط صالحة للأكل.

اقتصادية

x4 عدد الأفراد

كريمة البطاطس والسجق

...بالنظر إلى الصورة يُمكن أن يكون الانطباع هو صعوبة عمل جماليات تقديم هذا الطبق والمتمثلة في شكل العش بالبيض، ولكن هذا ليس الأساس في الحساء، لذا يمكن تجربتها ويكون التزيين حسب الرغبة.

المقادير

1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير مفروم ناعم
1	فص ثوم مفروم
1	عود كرفس مُقطع صغير
1	عود كُرات مُقطع صغير
1/2	كيلو سجق ضأن (نقانق)
1	بطاطس كبير
2	كوب مرق دجاج أو لحم
	ملح و فلفل أبيض
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
	كنافة و لبنة (للتزيين)

- يمكن استخدام الكنافة واللبنة لتزيين أي نوع من أنواع الشوربة.
- في حالة تقشير البطاطس يُراعى أن يُقشر بطريقة سطحية لوجود الكالسيوم تحت القشرة مباشرة.

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم والكرفس والكُرات مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- يتم إزالة الغلاف الخارجي الرقيق للسجق، ويُستخدم اللحم الداخلي (بعد تقطيعه) ويُضاف إلى خليط البصل مع التقليب لمدة 10 دقائق.
- تُغسل البطاطس جيداً وتُقطع إلى مكعبات صغيرة (مع مراعاة عدم التقشير) وتُضاف لخليط البصل مع السجق .
- يُضاف المرق، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج قطع البطاطس ثم يُرفع جانباً ليبرد قليلاً.
- يُضرب الخليط على مراحل في الخلاط حتى يُصبح سائلاً غليظاً.
- يُعاد الخليط إلى الإناء على النار لتسخينه (مع مراعاة عدم الغليان) ويُقدم ساخناً.
- للتزيين تُشكل الكنافة على هيئة طبق صغير، وتُحمر في الزيت الساخن مع الضغط الخفيف عليها من المنتصف لتشكيلها كصحن صغير، ثم تُرفع على منشفة ورقية.
- تُكور اللبنة وتُوضع بداخل الكنافة المحمرة "مثل البيض في العش".

اقتصادية سهل وسريع نباتي عدد الأفراد x 4

شعرية مع طماطم وسبانخ

...شوربة الطماطم عادةً لا تحتاج لإضافات للحصول على مذاق شهي، ولكن بإضافة السبانخ والشعرية يكون المذاق أطيب.

المقادير

3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم
2	فص ثوم مفروم
3	طماطم مُقشرة ومفرومة ناعماً
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم
2	كوب مرق خضار أو (دجاج)
1	ملعقة صغيرة سكر
	ملح وفلفل
1	كوب شعرية
1/2	كيلو سبانخ

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لون الخليط مائلاً للذهبي.
- تُضاف الطماطم والصلصة والمرق والسكر، ويُقلب الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات.
- تُتبل الشوربة بالملح والفلفل، وتُترك حتى البدء في الغليان ثم تُخفف الحرارة وتُترك لمدة 15 دقيقة .
- تُضاف الشعرية مع التقليب من حين لآخر و تُترك لمدة 10 دقائق أو حتى تنضج.
- تُغسل أوراق السبانخ باستخدام كمية كافية من الماء حتى تتخلص من الرمل الموجود بها، ثم تُرفع الأوراق من الماء وتُجفف وتُقطع إلى شرائح صغيرة وتُضاف للشوربة.
- تُترك الشوربة على النار لمدة 3 دقائق ثم تُرفع وتُقدم ساخنة أو دافئة.

i

- يُمكن استخدام المكرونة الصغيرة عوضاً عن الشعرية.
- يجب مراعاة عدم استخدام الأواني المصنوعة من الألمنيوم لطهي الطماطم تفادياً للأكسدة.
- يجب مراعاة عدم حفظ صلصة الطماطم (المعجون) المُعلبة في نفس علبتها بعد فتحها.
- تحتوي السبانخ على الحديد، و هو عنصر هام في تكوين الدم، ويجب مراعاة عدم طهيها لمدة طويلة للحفاظ على قيمتها الغذائية.

كريمة عش الغراب (فطر)

سهل وسريع

x 4 عدد الأفراد

...مذاق مميز وفائدة عالية وسهولة في التحضير تجعلها من أشهر أنواع الشوربة المخلوطة بالكريمة.

المقادير

1/2	كيلو عش غراب (فطر)
1/2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة زبد
1	بصل متوسط مفروم ناعم
2	ورق غار (لاورا)
	ملح وفلفل
8	كوب مرق دجاج
1/2	كوب كريمة لباني

الطريقة

- يُقطع عش الغراب شرائح ويُضاف إليه عصير الليمون.
- يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف عش الغراب وورق الغار ويُقلب لمدة 5 دقائق (مع رفع قليل من شرائح عش الغراب بعد حوالي دقيقتين لإستخدامها لاحقاً في التزيين.
- يُضاف المرق لعش الغراب، ويُقلب الخليط حتى تتجانس كل المكونات ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج عش الغراب.
- تُرفع الشوربة عن النار وتُترك لتبرد قليلاً ويتم إزالة ورق الغار.
- تُضرب في الخلاط الكهربائي حتى تُصبح سائلاً ناعماً.
- يُعاد الخليط إلى الإناء ويُرفع على نار متوسطة، ثم تُضاف الكريمة مع التقليب ومراعاة عدم الغليان ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- عند التقديم تُزين بشرائح عش الغراب المتروك جانباً.

i

- يفضل تنظيف عش الغراب "الفطر" بفرشاة خاصة أو بواسطة منشفة ورقية جافة.
- يحتوي عش الغراب (الفطر) على نسبة بروتين تفوق معظم الخضروات.

اقتصادية سهل وسريع x 4 عدد الأفراد

البصل مع الجبن

...من أشهر أنواع الشوربة التي تُقدم بالمطاعم وخاصةً الفرنسية منها ويُميزها الفلفل الأسود المطحون طازجاً والذي يُعطيها نكهة خاصة.

المقادير

2	ملعقة كبيرة زبد
6	بصل أبيض كبير مُقطع شرائح
2	ملعقة كبيرة دقيق
7	كوب مرق دجاج أو لحم
	ملح وفلفل مطحون طازج
1	ملعقة كبيرة خل بلسمك

للتزيين

شرائح خبز فرنسي (راجع باب "معجنات")
جبن موتزاريلا مبشور
جبن رومي (بارمازان) مبشور

الطريقة

- يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل ويُقلب لمدة 10 دقائق حتى يصبح لونه مائلاً للذهبي.
- يُرش الدقيق فوق البصل ويُقلب لمدة 3 دقائق حتى يختفي أثر الدقيق.
- يُضاف المرق بالتدريج مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُتبل الخليط بالملح و الفلفل ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج البصل ثم يضاف الخل.
- يُخلط جبن الموتزاريلا مع الجبن الرومي.
- تُقطع شرائح الخبز الفرنسي بحجم أطباق التقديم (من النوع الحراري) وتُغطى كل قطعة بكمية مناسبة من خليط الجبن.
- عند التقديم تُوضع كمية مناسبة من الشوربة في طبق التقديم وفوقها شريحة الخبز مع الجبن وتُوضع في فرن حرارته 180 درجة مئوية لمدة 3 دقائق أو حتى يسيل الجبن.

i

- يُراعى أن تكون كمية الشوربة في كل طبق كافية وخاصة أن الخبز سيتشرب جزءاً منها، ولتقليل السعرات الحرارية يُمكن تقديم الشوربة بدون شرائح الخبز.
- يجب عدم تخزين البصل مقطعاً لأنه يتأكسد مكوناً مواد سامة.

اقتصادية سهل وسريع قليل السعرات عدد الأفراد x 4

الجرجير مع البطاطس

...استخدام الأوراق الخضراء في الطهي يرفع من القيمة الغذائية للوجبة ويُعطيها نكهة محببة، ولا يقتصر تقديمها كسلطة أو باردة بدون طهي.

المقادير

1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	بصل متوسط مفروم
2	فص ثوم مفروم
1	كيلو بطاطس مُقشر ومُقطع مكعبات
8	كوب مرق دجاج أو لحم
1	حزمة جرجير ورق فقط
1/3	كوب كريمة لباني
	ملح وفلفل
	(بطاطس صغيرة، وأوراق جرجير للتزيين)

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف مكعبات البطاطس وتُقلب مع البصل ثم يُضاف المرق.
- تُخفف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تنضج البطاطس ثم يُرفع عن النار ويُصفى ويُحفظ السائل جانباً.
- تُوضع قطع البطاطس ونصف كمية السائل في الخلاط، وتُضرب حتى تُصبح سائلاً غليظاً ناعماً.
- يُعاد خليط البطاطس في الإناء مرة أخرى على نار هادئة.
- يُوضع الجرجير في الخلاط مع باقي السائل ويُفرم حتى يُصبح سائلاً ناعماً.
- يُضاف خليط الجرجير إلى خليط البطاطس، ثم تُضاف الكريمة اللباني مع التقليب.
- يُترك الخليط على نار هادئة (مع مراعاة عدم الغليان) ويُتبل بالملح والفلفل ثم يُرفع جانباً.
- للتزيين يُقطع طرفا البطاطس وتُجوف قليلاً، ثم تُقلى في الزيت الساخن وتُرفع على منشفة ورقية.
- تُقدم الشوربة مُزينة بوحدات البطاطس وبداخلها أوراق الجرجير مثل الفازة.

i

- يتصف الجرجير الطازج بأوراقه الخضراء النضرة الناعمة وبطعمها المر.
- يحتوي الجرجير على فيتامين (ج) واليود والكبريت والحديد.

تبولة تفاح

نباتي قليل السعرات x4 عدد الأفراد

...مع الذكر البقدونس المفروم والبرغل تخطر التبولة على البال، واليكم طريقة مشابهة بمكونات مختلفة.

المقادير

1/2	كوب برغل ناعم
1/4	كوب ماء
2	تفاح أخضر متوسط
1	تفاح أحمر متوسط
3	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1	حزمة نعناع طازج مفروم (الأوراق)
1/2	كوب رمان حب للتزيين

الطريقة

- يُنخل البرغل ويُشطف بقليل من الماء البارد، ثم يُنقع في الماء لمدة 5 دقائق.
- يُغسل التفاح، ويُقطع إلى مكعبات صغيرة بالقشرة مع التخلص من البذور، ويُرش بعصير الليمون حتى لا يتغير لونه.
- يُصفى البرغل مع الضغط للتخلص من الماء الزائد ويُضاف إلى التفاح، ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف الزيت والقرفة والنعناع للخليط مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- عند التقديم تُزين السلطة بحبات الرمان.

i

- يُساعد التفاح على الهضم ويزيل النفايات من الكبد، وهو مصدر غني بفيتامين "ج" والألياف، كما أنه يُساعد على امتصاص الدهون.
- للتأكد من أن التفاحة طازجة توضع في وعاء به ماء، فإذا كانت سليمة فستطفو، ذلك لأن 25% من وزن التفاح الطازج هواء.
- قشرة التفاح قليلة السعرات الحرارية وغنية بسكر فركتوز الذي يضبط سكر الدم ويمدنا بالطاقة.

سلطة أفوكادو

يشتهر المطبخ المكسيكي بهذه السلطة وتُسمى بال "جواكيمولي"، وعادةً ما تُقدم مع رقائق الذرة.

المقادير

2	أفوكادو متوسط ناضج
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	بصل أحمر متوسط مفروم
1	طماطم مُقطعة قطع صغيرة
2	ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
2	ملعقة كبيرة فلفل أحمر مُقطع صغير
1	ملعقة صغيرة زيت ذرة
	ملح و فلفل
	رقائق الذرة للتقديم

الطريقة

- تُزال بذرة الأفوكادو عن طريق تقطيع الثمرة نصفين والطرق بسكين حادة على البذرة ولفها للتخلص منها بسهولة.
- يُقشر الأفوكادو ويُحفظ نصفه جانباً مع تقطيعه إلى شرائح رفيعة لاستخدامه في التزيين، ويُقطع المتبقي إلى مكعبات صغيرة تُوضع في وعاء عميق مع إضافة عصير الليمون مباشرةً حتى لا يتغير لونه.
- يُضاف البصل والطماطم والكزبرة والفلفل لمكعبات الأفوكادو مع التقليب بخفة حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف زيت الذرة، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل وتُقلب المكونات حتى تتشرب النكهة.
- تُرص شرائح الأفوكادو المدهونة بقليل من عصير الليمون على جوانب قطاعة دائرية كبيرة، وتُوضع السلطة بداخلها، ثم تُرفع القطاعة للمحافظة على الشكل الدائري.
- تُقدم السلطة مع رقائق الذرة، ويُمكن أن تُغطى وتُحفظ في الثلاجة لمدة يوم لمزيد من النكهة.

i

- ثمرة الأفوكادو ذات اللون الفاتح غير كاملة النضج يُمكن أن تترك 4 أيام حتى يتم نضجها، وحتى تنضج سريعا تُوضع في كيس ورقي مع قشر تفاح أو قشر موز، وفي حالة استخدامها مباشرة يُمكن تقطيعها مكعبات صغيرة ويُرش عليها عصير ليمون حتى لا يتغير لونها، وتُقدم مع مكعبات من البصل والطماطم وأي نوع من الخضروات كسلطة (كما في الصورة).
- من علامات النضج للأفوكادو عند الضغط عليها بالإصبع تستجيب القشرة قليلا بانغماسها للداخل.
- تحتوي نصف ثمرة أفوكادو كبيرة على 20 جراماً من الدهون، لكن هذه الدهون أحادية غير مشبعة وهي خالية من الكولسترول.

خضار مع موتزاريلا وصلصة ريحان

مناسبات اقتصادية نباتي قليل السعرات عدد الأفراد x4

...تُسمى صلصة الريحان بصلصة "البستو"، وهي من الصلصات الاساسية في المطبخ الإيطالي ومتعددة الاستخدامات.

المقادير / للخضار

2	خرشوف (أرض شوكي) طازج
1/4	كيلو أسبارجوس (هليون)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	طماطم ومُقطعة أربع قطع طولياً
1	كوسة كبيرة مُقطعة حلقات
1	فلفل أصفر مُقطع مربعات متوسطة
1	فلفل أحمر مُقطع مربعات متوسطة
2	قطع جبن موتزاريلا طازجة
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة خل بلسمك
	ملح و فلفل

الطريقة / للخضار

- تُنزع أوراق الخرشوف مع مراعاة الاحتفاظ بالجزء الأبيض في النهاية .
- يتم التخلص من الشعيرات الموجودة داخل الخرشوف بطرف ملعقة صغيرة.
- يُقشر الجزء المتبقي من الخرشوف والساق، ويُغطى بعصير الليمون مباشرةً حتى لا يتأكسد لونه.
- يُوضع الماء وعصير الليمون والزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الخرشوف (تكون كمية الماء كافية لتغطيه)، ويُوضع طبق أو ثقل حتى لا يطفو الخرشوف على سطح الماء.
- تُخفف الحرارة، ويُترك الخرشوف لمدة 15 دقيقة حتى ينضج، ثم يُترك في نفس الماء حتى يبرد ويُقطع طولياً.
- يُسلق الأسبارجوس في ماء مغلي مُضاف إليه قليل من الملح، ثم يُوضع في ماء مثلج مباشرة للحفاظ على لونه الأخضر، ويُقطع قطعاً كبيرة.
- تُسخن الشواية جيداً، ويُرص الخضار فوقها ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب أو حتى يأخذ علامة الشواء من الجهتين.
- يُخلط الزيت مع الخل ويُتبل الخليط بالملح والفلفل .
- يُتبل الخضار الساخن بخليط الزيت، ثم يُرص في طبق التقديم، وتُوضع قطع الجبن الموتزاريلا في المنتصف وتُزين السلطة بصلصة الريحان أو تُقدم جانباً.

المقادير / لصلصة الريحان

1	كوب أوراق ريحان طازجة
1/2	كوب زيت زيتون
4	فص ثوم
1/2	كوب صنوبر
4	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
	ملح و فلفل أبيض

الطريقة / لصلصة الريحان

- تُوضع أوراق الريحان مع الزيت والثوم والصنوبر والجبن الرومي في الخلاط الكهربائي، وتُخلط جيداً لتحصل على صلصة خضراء كثيفة نوعاً ما، ويُمكن حفظها في برطمان لمدة أسبوعين بالثلاجة .

i

- يُمكن استخدام أوراق السبانخ أو الكزبرة عوضاً عن الريحان كما يُمكن استبدال الصنوبر بعين الجمل (الجوز)، وذلك لإعطاء نكهة شرقية.
- تُخلط صلصة الريحان مع مكرونة مسلوقة وإضافة بصل وفلفل ألوان وطماطم مُقطعة قطعاً صغيرة وتُقلب كل المكونات حتى تتداخل الصلصة مع المكونات (كما في الصورة).

اقتصادية سهل وسريع عدد الأفراد

طماطمٌ مع جبن ومكسرات

...لو نظرنا للصورة لوجدنا أن الطماطم هي الأساس، ولذا يُمكن استخدام حشوات منوعة أو تقطيع المكونات وخلطها إذا رغبنا في الحصول على سلطة.

المقادير / للكرواسون

	عجين باف باستري جاهز
2	ملعقة كبيرة لبنة
2	ملعقة كبيرة زعتر جاف
1	بيض مخفوق للدهن

المقادير / للطماطم المخلل

3	ملعقة كبيرة زيتون أسود مفروم
1/2	كوب عين جمل (جوز)
4	فص ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة زعتر جاف
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة خل
1	كوب جبن أبيض قليل الملح
1	ملعقة كبيرة نعناع مفروم خشن
1	ملعقة كبيرة ريحان مفروم خشن
3	طماطم كبيرة

الطريقة / للكرواسون

- يُوضع العجين (إذا كان مجمداً) قبل الاستخدام بيوم في الثلاجة (البراد)، ويُترك في درجة حرارة الغرفة قبل الاستخدام بساعة.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ويُشكل على هيئة دائرة كبيرة بقطر حوالي 25 سنتيمتراً.
- يُقطع العجين بسكين حادة إلى 8 أقسام مُشتركة بمركز الدائرة وتكون عبارة عن مثلثات.
- يُدهن العجين باللبنة ثم يُرش بالزعتر، وتُلف كل قطعة على حدىً (بحيث نبدأ من قاعدة المثلث) لتُصبح مثل الكرواسون الصغير مع عدم الضغط عليها.
- تُرص وحدات الكرواسون في صاج فرن، ثم تُدهن بالبيض المخفوق وتُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تُصبح هشة ذهبية اللون.

الطريقة / للطماطم المخلل

- يُخلط الزيتون والثوم وعين الجمل (الجوز) في طبق عميق.
- يُضاف الزعتر وعصير الليمون والخل وملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- يُهرس الجبن في وعاء آخر، ثم يُضاف النعناع والريحان وباقي كمية الزيت، ويُقلب خليط الجبن جيداً حتى تتداخل المكونات.
- تُقطع الطماطم عرضياً إلى ثلاث شرائح متساوية.
- تُوضع قاعدة الطماطم في طبق التقديم، ثم يُوضع فوقها طبقة من خليط الزيتون، ثم تُغطى بالطبقة الثانية من الطماطم، ثم تُوضع كمية من خليط الجبن وتُغطى بآخر قطعة من الطماطم، وتُقدم مع الكرواسون وقليل من صلصة الثوم والزيتون وأوراق النعناع.

اقتصادية سهل وسريع أطفال نباتي x 6 عدد الأفراد

السلطة الروسية

...وصفة شاركتني فيها "أميليا" خلال البرنامج وهي من بودابست بـ"رومانيا".

المقادير

6	طماطم متوسطة
6	خرشوف (أرض شوكي) مسلوق أو مُجمد
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
3	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة خل أبيض
	ملح وفلفل
1/2	كوب جزر مُقشر ومسلوق
1/2	كوب بطاطس مسلوقة
1/4	كوب بسلة (بازلاء) (مسلوقة أو مجمدة)
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
2	ملعقة كبيرة شبت مفروم
1/2	كوب مايونيز (راجع الوصفة بنفس الباب)
	حلقات زيتون أسود للتزيين

الطريقة

- يُقطع جزء من أعلى الطماطم بالسكين وتُجوف باستخدام ملعقة صغيرة وإزالة البذور بها حتى تصبح مثل الكوب (كما في الصورة).
- يُغسل الخرشوف مع التأكد من أنه قد ذاب الثلج منه في حالة كونه مُجمداً أو شطفه بالماء إذا كان معلباً.
- يُخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون في وعاء عميق، ويُضاف الخل ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب الجيد.
- يُقطع الجزر والبطاطس مكعبات صغيرة وتُتبل مع البسلة في خليط الزيت، ويُضاف البقدونس والشبت وتُقلب حتى تتشرب النكهة، ثم يُضاف المايونيز مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- تُرص وحدات الخرشوف والطماطم في طبق التقديم وتُحشى بخليط الخضار وتُزين بحلقات الزيتون الأسود وتُقدم مباشرةً.

i

- في حالة استخدام الخرشوف (أرض شوكي) الطازج يُرجى الرجوع لوصفة "خضار مع موتزاريلا وصلصة الريحان" بنفس الباب.
- يُراعى سلق الخرشوف في ماء مملح و به عصير ليمون حتى لا يتغير لونه.

باذنجان وبطاطس محشوة

مناسبات اقتصادية نباتي عدد الأفراد x 4

...يمكن استخدام الحشو بمفرده أو كما في الصورة للمناسبات، كما يُمكن استخدامه لحشو كوسة مقلية مجوفة.

المقادير

1/2	كيلو باذنجان صغير
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كيلو بطاطس صغيرة
3	طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة
1	بصل مفروم
1/2	ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
	ملح و فلفل
1/2	كوب جبن ريكفورد (مكعبات صغيرة)
1/2	كوب جبن أبيض مكعبات صغيرة
	زيت للقلي

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُغسل الباذنجان ويُجفف ويُقطع نصفين طولياً ويُفرغ من البذر الداخلي ليُصبح مثل القارب ثم يُدهن بالزيت.
- يُرص الباذنجان في صاج، ويُوضع في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يُنضج.
- تُغسل البطاطس وتُقطع من أعلى وتُفرغ بالملعقة بحيث تُصبح مثل الكوب وتُجفف.
- تُحمر البطاطس في الزيت الغزير الساخن، ثم تُرفع على منشفة ورقية بحيث تكون مقلوبة للتخلص من الزيت الزائد.
- تُوضع الطماطم في وعاء عميق ثم يُضاف البصل، ويُتبل الخليط بالشطة وجوزة الطيب والملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- تُوضع قطع جبن أبيض داخل كل حبة باذنجان وفوقها خليط الطماطم وتُزين أخيراً بقطع الجبن مرة أخرى.
- يُكرر نفس السابق مع البطاطس باستخدام قطع جبن الريكفورد مع خليط الطماطم.

المقادير / للصلصة

2	ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون
2	فص ثوم مفروم
1	ملعقة كبيرة خل بلسمك
1	ملعقة صغيرة سكر
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	أوراق جرجير للتقديم

الطريقة / للصلصة

- تُخلط مكونات الصلصة جيداً في وعاء عميق مع التقليب حتى تتجانس المكونات تماماً.
- تُرص أوراق الجرجير في طبق التقديم ، وتُوضع فوقها وحدات الباذنجان والبطاطس.
- تُوزع الصلصة فوق البطاطس والباذنجان قبل التقديم مُباشرةً .

i

- يُفضل أن يكون حجم الباذنجان مُساوٍ لحجم البطاطس.
- في حالة البطاطس ذات الحجم الكبير يُفضل سلقها قبل تجويفها وتُقطع حلقات بسمك حوالي 2 سنتيمتر ويتم تفريغ كل حلقة بملعقة صغيرة على أن تكون مثل الكوب ويُمكن الاكتفاء بسلقها وعدم تحميرها في الزيت.
- يُمكن عمل صلصة أو سلطة من بقايا البطاطس المفرغة عن طريق سلقها وهرسها. ويُضاف لها كريمة وجبن رومي (بارمازان) مبشور، ويُمكن إستخدامها كوجبة للأطفال أو لتزيين الأطباق الرئيسية.

سلطة نيسواز

مناسبات سهل وسريع قليل السعرات عدد الأفراد x 2

...من المتعارف عليه أن التونة المُعلبة تستخدم في إعداد هذه السلطة، ولكننا فضلنا استخدام لحم التونة الطازج والذي يُعطيها مذاقاً أطيب، وسُميت بهذا الاسم نسبةً لمدينة "نيس" بفرنسا.

المقادير / للصلصة

1	صفار بيض
1/4	كوب زيت ذرة
1	ملعقة كبيرة خردل (مسترد)
2	ملعقة كبيرة خل
1/2	ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
	ملح و فلفل

للتونة مع الخضار

1	قطعة لحم تونة طازج (ستيك)
1/2	كوب زيت زيتون
4	ملعقة كبيرة كمون مطحون
4	ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
1/2	ملعقة صغيرة شطة خشنة (اختياري)
2	ملعقة كبيرة خل
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	ملح وفلفل
3	بطاطس مسلوقة ومُقطعة قطعاً كبيرة
3	طماطم مُقطعة أربع قطع
1/4	كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة
1/2	كيلو سبانخ طازجة (أوراق)
2	بيض مسلوق مُقطع أربع قطع
1/4	كوب زيتون أسود

الطريقة / للصلصة

- يُخفق صفار البيض جيداً في وعاء عميق، ويُضاف الزيت تدريجياً مثل خيط رفيع مع الخفق الجيد حتى يُصبح الخليط غليظاً نوعاً ما.
- يُضاف الخل والشطة ويُتبل بالملح والفلفل ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لحين الاستخدام في إناء مُحكم التغطية.

للتونة مع الخضار

- تُغسل التونة جيداً ثم تُجفف.
- يُخلط نصف كمية كل من الزيت والكمون والكزبرة في وعاء عميق، وتُوضع التونة في التتبيلة مع دهنها من كل الجهات.
- تُسخن الشواية جيداً، وتُوضع قطعة التونة عليها وتُترك حوالي 5 دقائق، ثم تُقلب على الجهة الأخرى حتى تأخذ علامة الشواء وتنضج، وتُرفع جانباً.
- يُخلط باقي كمية الزيت والكمون والكزبرة في وعاء عميق، وتُضاف الشطة والخل وعصير الليمون ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتجانس المكونات تماماً.
- تُتبل البطاطس في التتبيلة السابقة ثم تُرفع جانباً، ويتم تكرار السابق مع الطماطم والفاصوليا.
- تُغسل أوراق السبانخ جيداً وتُجفف وتُرص في طبق تقديم وتُرش بالصلصة وتُوضع التونة فوقها.
- تُوزع الخضراوات ويُزين الطبق بالبيض المسلوق و الزيتون الأسود.

اقتصادية | نباتي | قليل السعرات | عدد الأفراد x4

سلطة دافئة

...يُمكن استخدام أنواع الخضروات المفضلة لهذا الطبق (فهو لعشاق الخضروات)، كما يُمكن استخدام أي نوع من الورقيات لتقديمها معها.

المقادير

3	كوب مرق خضار
3	بصل أحمر مُقطع قطعاً كبيرة
2	شمر طازج مُقطع قطعاً كبيرة
2	باذنجان أسود صغير مُقطع
3	فلفل ألوان مُقطع قطعاً كبيرة
1/4	كيلو اسبارجوس (هليون)
1/4	كيلو ذرة صغيرة Baby corn
4	خرشوف (أرض شوكي) (مُعلب أو مُجمد)
1	ملعقة كبيرة خل
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	ملعقة صغيرة شطة خشنة
	ملح و فلفل
1	كوب بصل مخلل صغير
1	ملعقة كبيرة حبوب فلفل أخضر
	خس للتقديم

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُسخن المرق في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والشمر ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تمام السلق ثم يُرفع الخضار جانباً.
- تُرص قطع الباذنجان والفلفل والاسبارجوس والذرة في صاج فرن مدهون بقليل من الزيت وتُوضع في الفرن على الشواية لمدة 15 دقيقة.
- يُخلط 1/2 كوب من المرق مع الخل والزيت والشطة ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- تُوضع الخضروات وهي ساخنة في وعاء عميق، ثم يُضاف البصل المخلل وحبوب الفلفل وتُتبل بالخليط السابق مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- تُرص أوراق الخس في طبق التقديم ثم تُوضع فوقها السلطة الدافئة، وبالطبع يُمكن تقديمها باردة.

i

- حبوب الفلفل الأخضر هي الفلفل الأسود قبل أن يجف وتكون محفوظة في سائل، وهي إختيارية في الوصفة.
- لتوفير وقت الإعداد يُمكن سلق الخضروات مسبقاً وحفظها بالثلاجة (البراد).

اقتصادية

نباتي

x 4
عدد الأفراد

بابا غنوج "متبل"

...تُسمى هذه السلطة بـ "المتبل" في بلاد الشام و "بابا غنوج" في مصر، وأساسها الباذنجان.

المقادير

3	باذنجان رومي متوسط
1	بصل متوسط
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	كوب طحينة
1/2	كوب ماء دافئ
4	ملعقة كبيرة زبادي
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون

للتزيين

رمان حب

شرائح ليمون

بقدونس مفروم

- عند اختيار الباذنجان يُراعى أن يكون ذا لون أورجواني لامع وتكون القشرة الخارجية ناعمة مشدودة، كما يُفضل اختيار الذكر منه (ذو خط رفيع أو بيضاوي من أسفل الثمرة) لقلة البذر فيه.
- يُمكن حفظ سلطة بابا غنوج بالثلاجة (البراد) لمدة يومين.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُغسل الباذنجان ويُجفف ويُثقب في أماكن متفرقة بواسطة طرف سكين حادة.
- يُدهن الباذنجان والبصل بقليل من الزيت، ويُرص في صاج ويُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُوضع الباذنجان وهو ساخن في كيس بلاستيك ويُلف بإحكام ويُترك لبضع دقائق، ثم يتم قطع الجزء الأخضر منه بالسكين مع الضغط عليه للتخلص من القشرة الخارجية بسهولة مع إزالة أكبر كمية من البذر.
- يُهرس الباذنجان بالشوكة (مع إضافة عصير الليمون حتى لا يتغير لونه)، ويُترك جانباً ويُقطع البصل المشوي قطعاً صغيرة.
- تُخفف الطحينة بالماء الدافئ في وعاء عميق، ويُضاف الزبادي و3 ملاعق من زيت الزيتون وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف الباذنجان وقطع البصل إلى خليط الطحينة مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- عند التقديم يُزين بزيت الزيتون والرمان وشرائح الليمون والبقدونس.

اقتصادية نباتي x 4 عدد الأفراد

سلطة حمص

... استُخدم الحمص في العديد من وصفات الكتاب سواء الباردة أو الساخنة على هيئتُه الصحيحة أو مهروساً أو كدقيق.

المقادير

1 1/2	**كوب حمص**
1/2	**كوب طحينة**
1/4	**كوب ماء دافئ**
1	**فص ثوم (اختياري)**
2	**ملعقة كبيرة عصير ليمون**
2	**ملعقة كبيرة زيت زيتون**
	ملح و فلفل أبيض
1	**ملعقة صغيرة كمون مطحون**

للتزيين

حمص حب وبقدونس مفروم

الطريقة

- **يُغسل الحمص ويُنقع في الماء لمدة 24 ساعة مع مراعاة تغيير الماء من حين إلى آخر.**
- **يُسلق الحمص في ضعف كميته من الماء (3 أكواب) في إناء على نار متوسطة مع نزع الريم (الزبد) كلما ظهر.**
- **تُخفف الحرارة عندما يبدأ في الغليان. ويُترك لمدة ساعة ونصف أو حتى يتم النضج، ثم يُصفى ويُترك جانباً ليبرد.**
- **تُذاب الطحينة في الماء الدافئ مع التقليب الجيد.**
- **يُقشر الحمص ويُوضع في الخلاط الكهربائي، ثم تُضاف الطحينة والثوم وعصير الليمون والزيت، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون مع زيادة سرعة الخلاط حتى يُصبح الخليط ناعماً ومتماسكاً. ويُمكن التحكم في كثافة السلطة بإضافة الماء تدريجياً.**
- **عند التقديم، يُزين بالحمص الحب والبقدونس المفروم.**

- يُمكن استخدام الحمص المسلوق وماء السلق كمشروب ساخن مع إضافة كمون وليمون وشطة.
- يُمكن استخدام الحمص المُعلب، وفي هذه الحالة يُراعى أن يُشطف جيداً بالماء ثم يصفى قبل الاستخدام.
- تتفاوت كمية الطحينة حسب كثافتها ونوعها.
- يحتوي الحمص على نسبة عالية من البروتين.

متبل "بابا غنوج"

اقتصادية - سهل وسريع - نباتي - قليل السعرات - عدد الأفراد 4x

...لا يصدق البعض أنه مازال بعض الطهاة يختلط ويلتبس عليهم المسميات مثل اسم "الكباب" الذي يُطلق على "الكفتة"، أو "المتبل" الذي يُطلق على "بابا غنوج".

المقادير

4	**باذنجان رومي مشوي مُقشر**
4	**ملعقة كبيرة بقدونس مفروم**
1	**بصل مفروم ناعم**
3	**ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم**
1	**فلفل أخضر مقطع صغير**
1	**طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة**
	ملح و فلفل أبيض
2	**ملعقة كبيرة زيت زيتون**
	رمان حب وشرائح ليمون للتزيين

الطريقة

- **يُقطع الباذنجان قطع صغيرة مع التخلص من أكبر كمية من البذر، ويُوضع في مصفاة مع الحفاظ على السائل الناتج.**
- **تُضاف باقي المكونات مع التقليب الجيد حتى تتداخل تماماً.**
- **يُتبل الخليط بالملح والفلفل وزيت الزيتون، ويُقلب جيداً ويُضاف قليل من السائل الناتج عن تصفية الباذنجان إذا احتاج الأمر.**
- **يُزين المتبل بحبات الرمان وشرائح الليمون عند التقديم.**

i

- لشوي الباذنجان راجع وصفة "باباغنوج، متبل" بنفس الباب.
- في حالة عدم تقديم المتبل مباشرةً يتم تجهيز كل المكونات وحفظها بالثلاجة (البراد) ثم تُخلط وقت التقديم.

محمرة

اقتصادية
نباتي
x4
عدد الأفراد

سُميت بهذا الاسم للونها الأحمر ولاحتوائها على الفلفل الأحمر، وتُقدم كمقبلات، ويُمكن تخفيفها واستخدامها مثل الصلصة للحوم والطيور.

المقادير

3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
4	فص ثوم
1	بصل مفروم ناعم
2	فلفل أحمر قطع متوسطة
2	طماطم قطع متوسطة
3	ملعقة كبيرة دبس الرمان
3	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
3	شرائح توست محمص
1/2	كوب لوز محمص
1/2	كوب كاجو محمص (اختياري)
1	فلفل أحمر حار بدون بذر
	عين جمل (جوز) للتزيين

الطريقة

- تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الثوم مع التقليب لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف البصل مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم يُضاف الفلفل والطماطم و2 ملعقة كبيرة من دبس الرمان.
- تُضاف الصلصة مع التقليب، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج المكونات مع التقليب من حين لآخر ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- تُوضع شرائح التوست في المفرمة على سرعة متوسطة حتى تُصبح ناعمة، ثم يُضاف اللوز والكاجو والفلفل الحار مع الاستمرار في الفرم حتى يُصبح الخليط ناعماً، ويتم رفع مقدار كوب من الخليط جانباً.
- يُضاف خليط الطماطم إلى خليط التوست ويُفرم مرة أخرى حتى تتجانس المكونات ثم يُتبل بالملح والفلفل.
- يتم التحكم في قوام المحمرة بإضافة ماء تدريجياً لتقليل كثافتها أو بإضافة خليط التوست لزيادة قوامها.
- عند التقديم تُزين المحمرة بعين الجمل (الجوز) وزيت الزيتون مع دبس الرمان .

اقتصادية أطفال نباتي عدد الأفراد x 6

متبل خضروات

...مع استخدام أسلوب التوافيق والتباديل يُمكن تقديم أي نوع من الخضار مع نوع آخر من الصلصة أو التتبيلة، وبذلك نحصل على أصناف متنوعة.

المقادير / لمتبل الفلفل

3	فلفل ألوان مشوي مُقطع طولياً
1/2	تفاح أخضر مُقطع مكعبات صغيرة
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	كبيرة زيت زيتون
	ملح و فلفل

المقادير / لمتبل الباذنجان

2	باذنجان مُقطع أصابع مقلي
2	ملعقة كبيرة زبادي
1	ملعقة كبيرة بصل مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة شبت مفروم
1	ملعقة صغيرة زيت زيتون
	ملح و فلفل

المقادير / لمتبل البنجر (الشمندر)

2	بنجر مسلوق ومُقطع شرائح
2	ملعقة كبيرة عين جمل (جوز)
1	ملعقة صغيرة قطع بصل أخضر
2	ملعقة صغيرة عصير ليمون
2	ملعقة صغيرة زيت زيتون
	ملح و فلفل

المقادير / لمتبل القرنبيط (الزهرة)

1	قرنبيط (زهرة) مسلوق (الزهرة فقط بدون الجذع)
1	ملعقة كبيرة طحينة (مُذابة في 2 ملعقة كبيرة ماء دافئ)
1	ملعقة كبيرة بصل مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة ريحان طازج مفروم
1	ملعقة صغيرة زيت زيتون
	ملح و فلفل

المقادير / لمتبل الكوسة

4	كوسة مُقطعة أصابع مقلية
1	ملعقة صغيرة بصل مفروم ناعم
1	طماطم مقطعة صغير بدون بذر
1	ملعقة كبيرة شبت مفروم
2	ملعقة صغيرة زيت زيتون
	ملح و فلفل

المقادير / لمتبل الجزر

2	جزر مُقشر ومسلوق مُقطع أصابع طولية
1	ملعقة صغيرة بشر برتقال
1	ملعقة صغيرة ماء ورد (أو ماء زهر)
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
2	ملعقة كبيرة عصير برتقال
2	ملعقة صغيرة زيت زيتون
	ملح و فلفل

الطريقة

- يُتبع نفس الطريقة لعمل متبل أي نوع من الخضروات ، فتُخلط جميع مكونات المتبل مع التقليب الجيد حتى تتجانس ، كما يُمكن استخدام التتبيلة لأكثر من نوع خضروات للحصول على نكهات مختلفة مع إضافة أي منكهات أخرى مُحببة.
- عند التقديم، يُزال الجزء الأعلى من الخبز ويُجوف من الداخل (بحيث يكون مثل الطبق)، ويُوضع المتبل في الخبز ثم يُعاد غطاء الخبز مرة أخرى ويُقدم.

- لتقليل السعرات الحرارية يُمكن دهن قطع الباذنجان والكوسة بقليل من الزيت ورصها في صاج ووضعها بالفرن حتى تتحمر عوضاً عن قليها في الزيت.

اقتصادية

سهل وسريع

x 2 عدد الأفراد

شيبس الأنشوجة مع سلطة بصلصة الصنوبر

...يُمكن إضافة معجون الطماطم أو الخردل (المسترد) أو خليط منهما مع الأنشوجة لتحضير رقائق الخبز المُشابهة بالشيبس.

المقادير / لشيبس الأنشوجة

2	ملعقة كبيرة أنشوجة (مفرومة ناعم)
1/4	كوب زبد
1	كوب جبن شيدر (أو موتزاريلا) مبشور
1 1/2	كوب دقيق
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة زيتون أسود مفروم ناعم
	زيت للقلي

للسلطة بصلصة الصنوبر

1	كوب صنوبر
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة خل بلسمك
	ملح وفلفل
1	خس
1	طماطم مُقطعة طولياً
1	جبن موتزاريلا طازجة قطع

الطريقة / شيبس الأنشوجة

- تُخلط الأنشوجة مع الزبد في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، وتُضاف باقي المكونات ماعدا الزيتون مع العجن الجيد حتى نحصل على عجين متجانس.
- يُضاف الزيتون أخيراً مع التقليب بملعقة حتى تتداخل المكونات.
- يُغطى العجين ويُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماسك ويسهل تشكيله.
- يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق بسمك حوالي 1/2 سنتيمتر.
- يُقطع العجين على هيئة مثلثات وتُحمر في الزيت الساخن مع التقليب حتى تتحمر من الجهتين.
- تُرفع مثلثات الأنشوجة على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

للسلطة بصلصة الصنوبر

- يُوضع الصنوبر في المفرمة، ويُضاف الزيت وعصير الليمون والخل، وتُفرم المكونات حتى تُصبح سائلاً غليظاً ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُغسل الخس جيداً ويُجفف ويُقطع مربعات متوسطة ويُرص في طبق التقديم.
- تُوضع قطع الطماطم والجبن، ويُوزع من صلصة الصنوبر على السلطة، وتُزين بشيبس الأنشوجة .

i

- يتم تقليل كمية الزيت الموضوعة إذا كانت الأنشوجة المُضافة بها زيت.
- يُمكن استخدام اللوز عوضاً عن الصنوبر.

اقتصادية نباتي عدد الأفراد x 4

أكواب البطاطس

قدم كاطباق جانبية، ويُمكن تقديمها كذلك دافئة أو باردة مع سلطة.

المقادير / لأكواب البطاطس

3	بيض مفصول
1 1/2	كوب بطاطس مسلوقة ومهروسة
1	ملعقة صغيرة بيكنج بودر
	ملح و فلفل أبيض
1/4	ملعقة صغيرة شطة (اختياري)
1	ملعقة كبيرة زبد
3	ملعقة كبيرة كريمة لباني
3	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

للسلطة

2	فلفل ألوان متوسط مُقطع
2	طماطم متوسطة مُقطعة
1/2	كوب مكعبات جبن أبيض بدون ملح
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح وفلفل
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة / لأكواب البطاطس

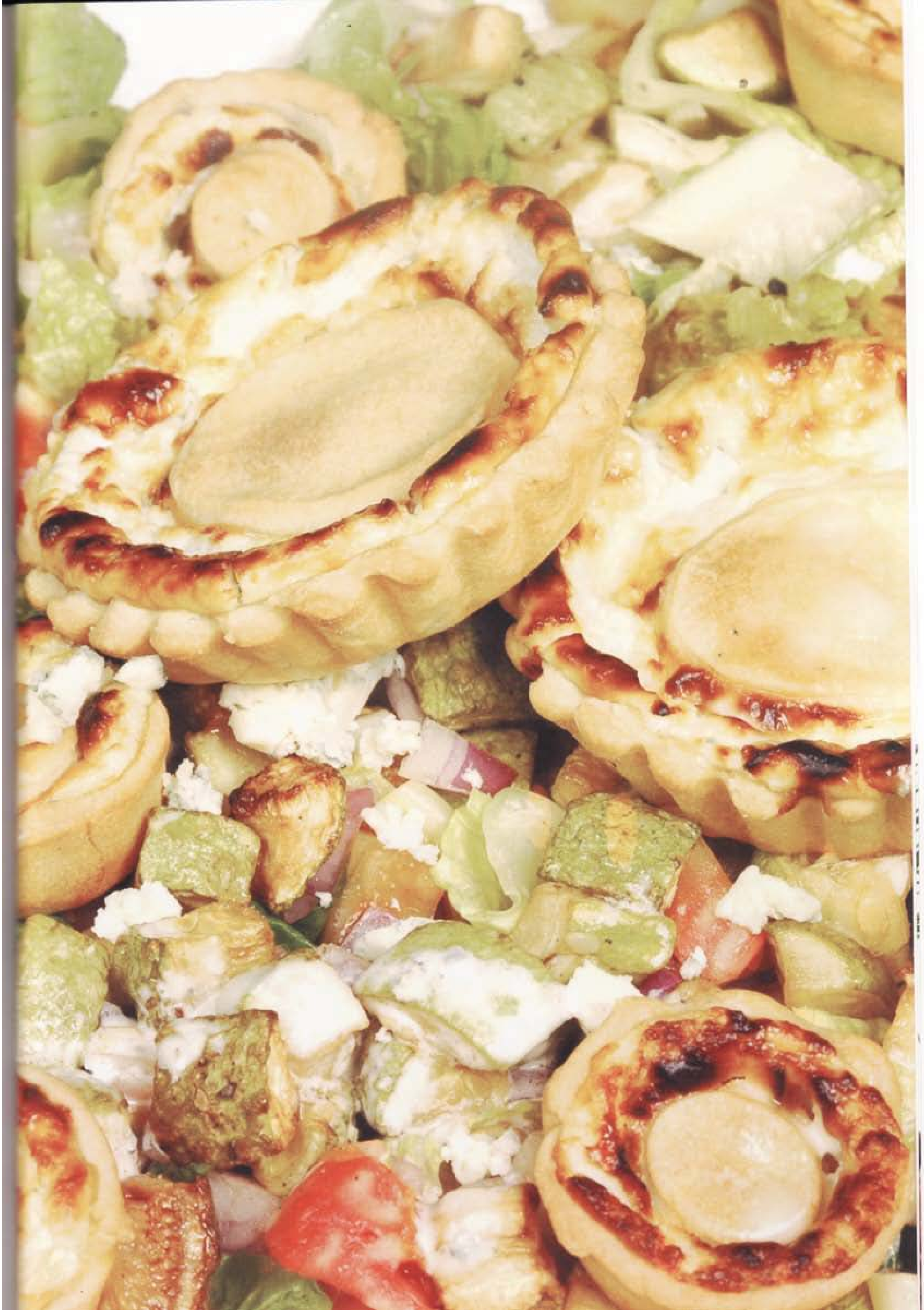
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق بياض البيض بمضرب كهربائي علي سرعة عالية لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح صلباً (مارينج).
- يُخلط صفار البيض مع البطاطس المهروسة والبيكنج بودر، ويُتبل بالملح والفلفل والشطة.
- تُضاف باقي المكونات لخليط البطاطس مع التقليب حتى يُصبح كالعجين.
- يُضاف بياض البيض لخليط البطاطس ويُقلب بخفة حتى يندمج الخليط جيداً.
- يُصب الخليط في قوالب صغيرة (أكواب أو قوالب المافن) حوالي ثلثي حجمها.
- تُخبز في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى يتم نضجها.

للسلطة

- يُوضع الفلفل في وعاء عميق، ثم تُضاف الطماطم والجبن ويُتبل الخليط بعصير الليمون وزيت الزيتون والملح والفلفل ويُضاف البقدونس ويُقلب.
- تُوضع السلطة في طبق التقديم وفوقها أكواب البطاطس.

i

- يُفضل أن يكون الزبد المستخدم في أكواب البطاطس ليناً (بدرجة حرارة الغرفة).
- يُمكن إضافة نكهات أخرى لأكواب البطاطس كالأعشاب العطرية.
- يُمكن الاستعاضة عن البطاطس بالبطاطا الحلوة أو القرع أو الكوسة على أن تكون مسلوقة ومهروسة مثل البطاطس تماماً.



فطائر بالجبن مع سلطة كوسة

الجبن الريكفورد في هذه الفطائر يُعطي مذاقاً مميزاً يختلف عن أي نوع جبن آخر.

المقادير / لفطائر الجبن

- 1 1/2 كوب دقيق
- 1/4 كوب جبن شيدر مبشور (أو موتزريلا)
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب ماء
- ملح

للحشو

- 1/2 كوب جبن ريكوتا أو (جبن أبيض كريمة بدون ملح)
- 1/2 كوب جبن ريكفورد
- 3 ملعقة كبيرة كريمة لباني

الطريقة / لفطائر الجبن

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخلط الدقيق مع الملح والجبن المبشور في العجان الكهربائي.
- يُضاف الزيت وتُعجن المكونات لمدة 8 دقائق، ثم يُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن حتى نحصل على عجين أملس ناعم.
- يُرش قليل من الدقيق على سطح أملس ويُفرد العجين بالنشابة حتى يُصبح سُمكه نصف سنتيمتر.
- يُقطع العجين بواسطة قطاعات إلى دوائر كبيرة وصغيرة، بحيث يكون لكل دائرة واحدة أخرى أصغر لتغطيتها.
- تُوضع دوائر العجين في قوالب صغيرة (يمكن استخدام قوالب المافن) مع الضغط عليها لتأخذ شكل القالب.
- يُخلط جبن الريكوتا والريكفورد والكريمة جيداً.
- يُوضع خليط الجبن داخل وحدات العجين (حوالي ثلثي حجمها)، ثم يُغطى بالدوائر الصغيرة من العجين.
- تُخبز في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يحمر سطحها.

المقادير / لسلطة الكوسة

- 1 كوب كوسة مُقشرة ومُقطعة مكعبات
- 1 خس
- 1 بصل متوسط مفروم ناعم
- 2 طماطم متوسطة مكعبات صغيرة
- ملح و فلفل
- زيت للقلي
- 1 كوب صلصة جبن ريكفورد (بلو تشيز) (راجع الوصفة بنفس الباب)

الطريقة / لسلطة الكوسة

- تُحمر مكعبات الكوسة في الزيت الساخن، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد وتُوضع في وعاء.
- يُغسل الخس ويُجفف جيداً ويُقطع إلى قطع متوسطة ثم يُضاف للكوسة.
- يُضاف البصل ومكعبات الطماطم للخليط السابق مع التقليب ويُتبل بالملح والفلفل.
- عند التقديم، تُرص السلطة وفوقها فطائر الجبن وتُزين بصلصة جبن الريكفورد.

i
- يُفضل إضافة صلصة الجبن قبل التقديم مباشرة.
- يُمكن استخدام الباذنجان أو البطاطس أو القرع (اليقطين) عوضاً عن الكوسة.

سهل وسريع
x 4 عدد الأفراد

سلطة السيزر "القيصر" مع دجاج

لا يخلو أي مطعم إيطالي أو فرنسي من هذه السلطة الكلاسيكية، والتي بتطعيمها بالدجاج هنا محاولةً لجعلها تحتل مكانها كطبق رئيسي.

المقادير / للصلصة

4	شرائح أنشوجة
2	فص ثوم
2	صفار بيض
1	ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون
1/2	كوب زيت زيتون
1/2	ملعقة صغيرة شطة ناعمة
2	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور

الطريقة / للصلصة

- تُهرس الأنشوجة في وعاء باستخدام الشوكة، ويُضاف الثوم المفروم مع الهرس الجيد لتُصبح ناعمة تماماً.
- يُخفق صفار البيض جيداً في وعاء آخر باستخدام مضرب يدوي، (إذا كان المضرب المستخدم كهربائياً فيُستعمل على سرعة متوسطة)، ثم يُضاف المسترد وعصير الليمون مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف الزيت تدريجياً بحيث يكون خيطاً رفيعاً جداً أثناء الخفق، (أو تُضاف ملعقة كبيرة الواحدة تلو الأخرى).
- يُضاف خليط الأنشوجة إلى خليط صفار البيض مع التقليب الجيد، ثم تُضاف الشطة والجبن المبشور مع التقليب حتى تتجانس مكونات الصلصة وتُحفظ في الثلاجة لحين الاستخدام.

المقادير / للدجاج

2	صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح و فلفل
1	خبز فرنسي
1	قلب خس
	شرائح جبن رومي (بارمازان) للتزيين

الطريقة / للدجاج

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُغسل صدور الدجاج وتُجفف وتُتبل بنصف كمية الزيت مع الملح والفلفل.
- تُوضع صدور الدجاج على الشواية الساخنة لمدة 3 دقائق لكل جهة حتى تأخذ علامة ورائحة الشواء من الجهتين، ثم تُرص في صاج فرن.
- يُقطع الخبز قطعاً كبيرة ويُرش بباقي كمية الزيت، ويُتبل بالملح والفلفل ويُرص في نفس الصاج مع صدور الدجاج.
- يُوضع الدجاج والخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج، مع مراعاة أن الخبز سيأخذ وقتاً أقل حتى يُصبح ذهبي اللون.

i

- يجب مراعاة حفظ الصلصة داخل الثلاجة (البراد) وليس خارجها وذلك لاحتوائها على صفار بيض.
- يجب أن يُجفف الخس تماماً حتى تلتصق الصلصة بالخس.

الطريقة / لعمل السلطة

- يُغسل الخس ويُجفف جيداً ويُقطع قطعاً كبيرة.
- يُخلط الخس مع الصلصة في وعاء عميق لتغطيه تماماً ثم يُوضع في طبق التقديم.
- تُوضع فوقه قطع الدجاج ويُزين بقطع الخبز وشرائح الجبن قبل التقديم مباشرةً.

مناسبات
x 6 عدد الأفراد

سلطة مشكلة مع دجاج ولحم

يمكن تقديم الدجاج أو اللحم بدون السلطة، وكذلك السلطة بدونهما، ولكن عند خلطهم يُمكن الحصول على طبق متكامل لغداء أو عشاء خفيف.

المقادير

3	صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
3	قطع لحم بقري ستيك (شرائح لحم)
	ملح وفلفل

المقادير / للحشوة الخضراء

2	كوب أوراق كزبرة
4	فص ثوم
1/4	كوب زيت زيتون
1/4	كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
3	ملعقة كبيرة صنوبر

المقادير / للحشوة الحمراء

1	فلفل أحمر مشوي بدون بذر وقشر
1/4	كوب طماطم مجففة Sundried Tomato
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
1/4	كوب زيت زيتون
	زيت للتحمير

المقادير / للسلطة

	خس مشكل
1/2	كرنب أحمر مُقطع شرائح
1	جزر مبشور
1	بصل أحمر مُقطع شرائح
1	ملعقة كبيرة خل أحمر
1	ملعقة كبيرة خل
3	ملعقة كبيرة حلقات زيتون أسود بدون بذر للتزيين

الطريقة

- تُغسل صدور الدجاج وشرائح اللحم وتُجفف، وتُوضع بين طبقتين من البلاستيك وتُرقق بالطرق عليها ثم تُتبل بالملح والفلفل.
- تُوضع مكونات الحشوة الحمراء والخضراء كلاً على حدىً في الخلاط الكهربائي حتى تُصبح سائلاً غليظاً، ويُحتفظ بمقدار 2 ملعقة كبيرة من كل منهما لاستخدامها كتتبيلة للسلطة.
- تُفرد صدور الدجاج وشرائح اللحم على سطح أملس بحيث يكون الجزء الناعم للدجاج إلى الأسفل، ثم تُدهن نصف الكمية بالحشوة الخضراء والنصف الآخر بالحشوة الحمراء، وتُلف مع إحكام قفلها باستخدام خلة أسنان (عود).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُسخن زيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر لفائف الدجاج واللحم من جميع الجوانب حتى تأخذ اللون الذهبي.
- تُرص لفائف الدجاج واللحم في صاج، وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج، وتُرفع جانباً لتبرد، ثم تُزال خلة الأسنان (العود) من الدجاج واللحم وتُقطع إلى حلقات سميكة.
- يُضاف الخل الأحمر إلى ملعقتين من الصلصة الحمراء وتُقلب جيدا ويُضاف الخل إلى ملعقتين من الحشوة الخضراء ويُقلب.
- يُوضع الخس المشكل في طبق التقديم وتُرص حلقات الدجاج فوقه وتُرش بخليط الصلصة الحمراء وتُزين بحلقات الزيتون.
- يُوضع الكرنب والخس والجزر والبصل في طبق تقديم آخر وتُرص فوقه حلقات اللحم وتُرش بالصلصة الخضراء.

- لشوي الفلفل يحمّر على نار مباشرة حتى تحترق القشرة قليلاً ثم يتم طهيه في فرن لمدة 20 دقيقة، ويُوضع في كيس بلاستيك وهو ساخن ويغلق بإحكام حتى يولد قليلاً من البخار ليسهل تقشيره، ويُنزع منه البذر ويُغسل بقليل من الماء ويجفف.
- لتجفيف الطماطم تُقطع قطعاً كبيرة مع التخلص من البذر وتُرص على شبكة وتُوضع في فرن منخفض الحرارة (100 درجة)، وتُترك حتى تجف تماماً إذا لم يتوفر لدينا المُعلب منها.
- يُمكن الاحتفاظ بالصلصات في الفريزر لمدة شهر لاستخدامها في وقت لاحق.

مناسبات أطفال عدد الأفراد ×2

سلطة دجاج مع أناناس

...فكرة تقديمها تجعلنا نُفكر قبل التخلص من قشر الفاكهة، والتي يُمكن إستخدامها كطريقة مبتكرة في التقديم.

المقادير

1	أناناس متوسط الحجم
2	صدور دجاج مكعبات متوسطة مُتبلة ومسلوقة
3	ملعقة كبيرة بصل أخضر حلقات صغيرة
1	كوب فلفل ألوان مُقطع مكعبات
	ملح و فلفل
3	ملعقة كبيرة مايونيز (راجع الوصفة بنفس الباب)
1	ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون

الطريقة

- يُقطع الأناناس طولياً إلى نصفين، وتُفرغ الثمرة ويُقطع قلب الأناناس مكعبات متوسطة الحجم تُوضع في إناء عميق.
- يُضاف الدجاج والبصل والفلفل ويُتبل الخليط بالملح والفلفل .
- يُضاف المايونيز والخردل وتُقلب المكونات جيداً حتى تتداخل.
- تُوضع السلطة في نصف الأناناس المُفرغ وتُقدم مباشرةً.

i

- يُمكن استبدال الدجاج بالجمبري (الروبيان) وإضافة أصناف أخرى من الخضروات.
- يُمكن استخدام الأناناس المحفوظ عوضاً عن الطازج، ولكن ستفقد طريقة التقديم.
- يُراعى عدم وضع المايونيز في حالة عدم تقديم السلطة مباشرةً.

سهل وسريع — قليل السعرات — x 2 عدد الأفراد

سمك بتتبيلة الحوايج

تتبيلة "الحوايج" هي تتبيلة يمنية، يُمكن استخدامها مع الخضار أو الدجاج عوضاً عن خلطات البهارات المنوعة .

المقادير / لتتبيلة الحوايج

1	ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
1	ملعقة صغيرة كراوية مطحونة
1	ملعقة صغيرة كركم مطحون
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون
1	ملعقة صغيرة زعفران مطحون

للسمك

1	كيلو سمك فيليه منزوع الجلد و العظم
3	فلفل ألوان مكعبات متوسطة
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- تُخلط مكونات التتبيلة حتى تتجانس .
- يُسخن ضرب بفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُغسل السمك ويُجفف ويُقطع إلى قطع متساوية الحجم.
- تُخلط تتبيلة الحوايج مع الزيت، ويُتبل السمك والفلفل بالتتبيلة مع الدعك الخفيف باليد حتى تغطي التتبيلة كل جزء من السمك والفلفل.
- يُرص السمك والفلفل في صاج ويُغطى بورق ألمونيوم، يُوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج .
- يُمكن تقطيع السمك لمكعبات أصغر وطهيها بنفس الطريقة وتُقدم مع سلطة من الخس والجريب فروت أو أي نوع سلطة أخرى.

- للحصول على أفضل مذاق للتتبيلة تُستخدم البهارات الصحيحة وتُحمر قليلاً في فرن أو مقلاة ساخنة لثلاث دقائق ثم تُطحن طازجة.
- يُمكن تغيير كمية كل نوع من التوابل بتتبيلة الحوايج حسب الرغبة، كما يمكن زيادة الكمية وتخزينها لاستخدامها بعد ذلك.
- يُمكن تحمير السمك والفلفل في قليل من الزيت على نار متوسطة.

مناسبات

قليل السعرات

x3 عدد الأفراد

جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات

...يُمكن استخدام الصلصات بمفردها كتتبيلة للأسماك أو الطيور أو تُقدم كمقبلات مع الخبز.

المقادير / للجمبري (الروبيان)

1/2	كيلو جمبري (روبيان) حجم كبير
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
4	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة بشر برتقال
4	ملعقة كبيرة زيت
	ملح وفلفل

المقادير / لصلصة البنجر (الشمندر)

1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل أبيض متوسط مفروم
1	فص ثوم مفروم ناعم
2	بنجر (شمندر) (متوسط مبشور)
1	ملعقة كبيرة دبس رمان
1	ملعقة كبيرة خل
	ملح وفلفل

الطريقة / للجمبري (الروبيان)

- يُغسل الجمبري ويُقشر مع الاحتفاظ بالذيل، ويُشق من الظهر بطرف سكين حادة ويُنظف تحت ماء بارد جار.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في عصير الليمون ويُضاف الملح والفلفل، ويُتبل الجمبري في خليط الليمون ويُغطي ويُترك بالثلاجة لمدة ساعة.
- يُوزع بشر البرتقال (الجزء البرتقالي فقط) في صاج ويُوضع في فرن حرارته 100 درجة مئوية إلى أن يجف تماماً ثم يُطحن ناعماً.
- يُرفع الجمبري من التتبيلة ويُرش ببشر البرتقال الجاف حتى يُغطيه تماماً مع التخلص من الزائد منه.
- يُرش الجمبري بقليل من الزيت ويُرص في صاج ويُوضع في فرن حرارته 180 لمدة 10 دقائق مع تقليبه على الجهة الأخرى بعد خمس دقائق.

الطريقة / لصلصة البنجر (الشمندر)

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر البصل والثوم لمدة 3 دقائق ثم تُضاف باقي المكونات ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُترك الخليط على النار لمدة 10 دقائق أو حتى تمام نضج البنجر (مع إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر).

المقادير / لصلصة البرتقال

- ½ ملعقة صغيرة زعفران
- 2 ملعقة كبيرة عصير برتقال
- 1 برتقال متوسط مكعبات صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة جزر مبشور
- ملح وفلفل

الطريقة / لصلصة البرتقال

- يُطحن الزعفران ويُذاب في عصير البرتقال.
- تُخلط مكعبات البرتقال مع الجزر في وعاء على نار متوسطة، ويُضاف خليط الزعفران ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُترك الخليط لمدة 10 دقائق حتى تمام نضج الجزر.

المقادير / لصلصة الأفوكادو

- 1 أفوكادو متوسط (مكعبات صغيرة)
- 2 ملعقة كبيرة حلقات زيتون أخضر
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون

الطريقة / لصلصة الأفوكادو

- تُخلط نصف كمية الأفوكادو مع الزيتون والكزبرة الخضراء وعصير الليمون، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون.
- يُضرب الخليط في الخلاط الكهربائي حتى يُصبح مثل المعجون، ويُضاف إليه باقي مكعبات الأفوكادو.
- يُقدم الجمبري مع الصلصات الثلاث كما يُمكن تقديم الصلصات منفصلة.

- يُمكن الاستفادة من قشر الجمبري في عمل مرق الجمبري.
- عند طهي الجمبري بالفرن يُراعى عدم وضعه في الفرن لفترة طويلة حتى لا يجف.

مناسبات — x4 عدد الأفراد

جمبري (روبيان) مشوي مع صلصة حلوة وحارة

..."Sweet & Sour" أو "سويت أند صور" . أخشى ألا أذكر الكلمات الإنجليزية الدالة على المذاق فلا يجربها أحد، فهذا المذاق من أشهر ما يفضله المتذوقون في المطبخ الآسيوي.

المقادير

1/2	**كيلو جمبري**
4	**فص ثوم مفروم ناعم**
2	**ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة**
1/4	**كوب عصير ليمون**
1/4	**كوب زيت زيتون**
	ملح و فلفل
1/2	**كوب صلصة كاتشاب** (راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بنفس الباب)
1/4	**كوب ماء**
2	**ملعقة كبيرة عسل أسود**
2	**ملعقة كبيرة شطة خشنة**
4	**ملعقة كبيرة خل أبيض**

للصلصة

2	**خيار متوسط مُقشر**
1	**بصل أحمر مُقطع شرائح**
3	**ملعقة كبيرة شبت مفروم**
2	**ملعقة كبيرة سماق**
	ليمون للتزيين

الطريقة

- يُغسل الجمبري ويُقشر مع الاحتفاظ بالذيل، ويُشق من الظهر بطرف سكين حادة ويُنظف تحت ماء بارد جاري.
- يُخلط الثوم مع الكزبرة وعصير الليمون والزيت في وعاء عميق، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتجانس مكونات التتبيلة، ويُحفظ نصف كميتها لاستخدامها في الصلصة.
- يُتبل الجمبري في النصف الآخر من التتبيلة، ثم يُغطى ويُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل.
- تُسخن الشواية جيداً ثم يُوضع الجمبري في أسياخ خشبية، ويُرص عليها ويُترك لمدة 3 دقائق لكل جهة حتى يأخذ علامة الشواء من الجهتين وينضج .
- تُخلط نصف كمية التتبيلة مع باقي المكونات وتُقدم كصلصة جانبية للجمبري المشوي.
- يُقطع الخيار حلقات ويُخلط مع باقي المكونات مع التقليب الجيد.
- تُوضع السلطة في طبق التقديم ويُرص فوقها بعض الجمبري المشوي وتُقدم الصلصة جانباً مع المتبقي من الجمبري مغموساً بها.

i

- يُمكن الاحتفاظ بالصلصة في برطمانات مُعقمة بالثلاجة لمدة شهر، كما يُمكن استخدامها للحم أو الدجاج.
- تُوضع الأسياخ الخشبية في الماء قبل الاستخدام حتى لا تحترق سريعاً.

الصلصات...

سلطة الزبادي

من السلطات أو الصلصات السهلة التحضير والمتعددة الأستخدامات

المقادير

1	**كوب زبادي**
2	**خيار متوسط**
1	**فص ثوم مفروم ناعم**
1/2	**ملعقة صغيرة نعناع جاف**
1	**ملعقة كبيرة زيت زيتون**
	ملح و فلفل

الطريقة

- **يُوضع الزبادي في شاشة نظيفة، ويُترك بها لمدة لا تقل عن ساعتين حتى يُصفى تماماً (للتخلص من الماء الزائد).**
- **يُغسل الخيار و يُبشر بالمبشرة ويُضغط عليه للتخلص من الماء.**
- **يُوضع الزبادي في وعاء ويُخلط مع باقي المكونات، ويُضاف الخيار ويُتبل بالملح والفلفل.**
- **يُغطى ويُحفظ بالثلاجة قبل التقديم بعدة ساعات ليتشبع بالنكهة.**

i

- يُمكن الاستعاضة عن النعناع بالشبت الجاف أو الكمون المطحون.
- يُمكن إضافة بصل أخضر مفروم.

صلصة كوكتيل

عادة ما تُقدم هذه الصلصة مع البحريات، ولكنها اقترنت دائماً بالجمبري (الروبيان) حتى سُمي باسمها عندما يُسلق ويُقدم مع قليل من صلصة الكوكتيل.

المقادير

1	**كوب كاتشب (راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بنفس الباب)**
3	**ملعقة كبيرة صلصة تشيلي**
2	**ملعقة كبيرة عصير ليمون**
1/4	**ملعقة صغيرة شطة**
2	**ملعقة كبيرة فجل أبيض مبشور ناعم (horseradish)**
	ملح وفلفل أبيض

الطريقة

- **تُخلط جميع المقادير وتُحفظ بالثلاجة لحين استخدامها وتُقدم باردة.**

i

- في حالة عدم وجود (صلصة التشيلي) يمكن الاستعاضة عنها بإضافة ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو المطحون(بابريكا) إلى 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون).

صلصة التارتار

لا يجب الخلط في التسمية بين صلصة التارتار المصنوعة من المايونيز، وصلصة الطراطور المصنوعة من الطحينة.

المقادير

1	**كوب مايونيز**
1	**ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم ناعم**
1/4	**كوب خيار مخلل مفروم ناعم**
1	**ملعقة كبيرة عصير ليمون**
1/2	**ملعقة كبيرة بقدونس مفروم**
	ملح وفلفل
1	**بيض مسلوق**

الطريقة

- **تُخلط جميع المكونات جيداً ماعدا البيض، وتُغطى وتُحفظ بالثلاجة لحين الاستخدام.**
- **يُفصل البياض عن صفار البيض المسلوق ويُفرم كل جزء ناعماً ويُضاف قبل التقديم.**

i

- تُقدم هذه الصلصة مع الأسماك والبحريات.
- يتم فصل بياض البيض عن الصفار عند فرمه حتى لا يلتصق ببعضه.

صلصة الألف جزيرة (1000 أيلاند)

...سُميت بهذا الاسم نسبة إلى ظهور المكونات في الصلصة مثل الجزر العائمة.

المقادير

1/3	كوب مايونيز
3	ملعقة كبيرة كاتشب (راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بنفس الباب)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة فلفل أحمر مفروم
1	ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفروم
1	ملعقة كبيرة زيتون أخضر فروم
1	ملعقة كبيرة بصل مفروم ناعم
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم
1	ملعقة كبيرة خيار مخلل مفروم ناعم
1/8	ملعقة صغيرة شطة ناعمة
	ملح وفلفل
1	بصل مخلل صغير مفروم ناعم

الطريقة

- يُخفق المايونيز والكاتشب وعصير الليمون في وعاء جيداً.
- تُضاف باقي المكونات وتُتبل بالملح والفلفل وتُقلب حتى تتداخل تماماً.

- يُمكن حفظ الصلصة لمدة أسبوع في الثلاجة (البراد) مُغطاة بإحكام.

صلصة جبن الريكفورد (بلو تشيز)

...حيث أن الغرض من استخدام الجبن الريكفورد عمل الصلصة، فيُمكن استخدام القطع الصغيرة عوضاً عن الكبيرة إذا تفاوت سعرها.

المقادير

1	كوب جبن ريكفورد
1	كوب لبن رائب
1	ملعقة صغيرة خل
1	ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون
1/2	ملعقة صغيرة فلفل اسود
	ملح

الطريقة

- يُوضع نصف مقدار الجبن مع باقي المكونات في الخلاط على درجة متوسطة حتى تندمج المكونات وتُقطع باقي كمية الجبن قطعاً صغيرة.
- يُوضع الخليط في وعاء وتُضاف قطع الجبن مع التقليب.
- تُتبل الصلصة بقليل من الملح (إذا احتاج الأمر).

- يُمكن استخدام الحليب بدلاً من اللبن الرائب وفي هذه الحالة يُمكن خفق كل كمية الجبن للحصول على سائل غليظ.

صلصة الثومية

المقادير

[illegible]	فص ثوم
[illegible]	بياض بيض
[illegible]	كوب زيت ذرة
	ملح و فلفل أبيض

الطريقة

- يُوضع الثوم في الخلاط الكهربائي على سرعة متوسطة .
- يُضاف بياض البيض مع الاستمرار في الخفق حتى يُصبح ناعماً جداً.
- يُضاف الزيت تدريجياً أثناء الخلط مع زيادة السرعة إلى عالية حتى يُصبح الخليط ذا قوام غليظ أملس مثل المايونيز.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل الأبيض.

صلصة خردل (مسترد) مع العسل

المقادير

1/2	كوب خردل (مسترد) جاف
1/2	كوب خل أبيض
1	بيض
1/2	كوب عسل أبيض
1/2	كوب مايونيز

الطريقة

- يُخلط الخردل مع الخل جيداً في وعاء حتى يُصبح الخليط ناعماً.
- يُغطى ويُترك في درجة حرارة الغرفة لحوالي 6 ساعات أو أثناء الليل.
- يُوضع خليط الخردل في الخلاط الكهربائي. ويُضاف البيض والعسل ويُخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُوضع الخليط في حمام مائي على نار هادئة مع الخفق باستمرار بالمضرب اليدوي لمدة 5 دقائق حتى يُصبح قوامه غليظاً .
- يُرفع من حمام الماء، ويُترك ليبرد مع التقليب من حين لآخر حتى يبرد تماماً.
- يُخلط نصف كوب من الخردل مع نصف كوب من المايونيز جيداً ويُحفظ بالثلاجة لحين الاستخدام.

صلصة اللبن الرائب (رانش)

...تختلف المسميات في بعض البلدان العربية ففي بعضها يُطلق اسم " اللبن الرائب "، كما يطلق عليه البعض اسم "اللبن" والبعض الآخر اسم " الروب ".

المقادير

2	ملعقة كبيرة خل أبيض
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب لبن رائب
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة زعتر جاف
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُوضع الخل في وعاء عميق ويُضاف الزيت مع الخفق جيداً حتى تتداخل المكونات.
- تُضاف باقي المكونات وتُتبل بالملح والفلفل مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس.

i
- في حالة عدم توفر اللبن الرائب يُمكن إضافة حليب إلى الزبادي.

شرائح خبز الحمص

مناسبات وجبات خاصة اقتصادية عدد الأفراد x 4

...من الوصفات التي تنال إعجاب كل من يتذوقها، فأرجو ألا نتخيل المذاق دون القيام بطهيها فعلياً.

المقادير

2	كوب مرق دجاج أو لحم
1	كوب حليب
2	ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون
	ملح وفلفل
4	كوب دقيق حمص
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	فص ثوم مفروم
2	ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
	زيت للقلي

للتزيين

1/2	كوب حمص مسلوق
1/2	كوب صلصة ريحان (بستو) (راجع وصفة "خضار مع موتزاريلا وصلصة ريحان" بنفس الباب)
	قطع زيتون أسود وطماطم وحمص مسلوق صحيح

الطريقة

- يُوضع المرق والحليب في إناء على نار متوسطة ويُضاف الحبهان (الهيل). ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ثم يُضاف دقيق الحمص تدريجياً لخليط المرق مع التقليب حتى يُصبح العجين كتلة لينة متجانسة.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف الثوم ويُقلب لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً ثم تُضاف الكزبرة.
- يُضاف خليط الثوم والكزبرة للعجين ويُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات.
- يُفرد العجين في صينية مدهونة بقليل من الزيت بحيث يكون سُمكه حوالي 1/2 -1 سنتيمتر.
- يُترك العجين ليبرد ثم يُغطى ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة 1/2 ساعة حتى يتماسك.
- يُقطع العجين على هيئة مربعات متساوية ثم تُقسم إلى مثلثات.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة و تُحمر شرائح خبز الحمص حتى تصبح ذهبية اللون من جميع الجهات.
- تُرفع شرائح الخبز على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد وتُترك لتبرد قليلاً.
- يُفرم الحمص المسلوق في المفرمة وتُضاف صلصة الريحان (البستو) ثم يُوضع الخليط في كيس حلواني لسهولة التشكيل.
- تُزين مثلثات الحمص بالصلصة الخضراء وبحبات الحمص المسلوق أو بالزيتون الأسود وقطع الطماطم.

i

- خبز خاص لمن يعانون من الحساسية لدقيق القمح.
- دقيق الحمص عبارة عن حمص جاف و مطحون كالدقيق.

مناسبات اقتصادية أطفال نباتي عدد الأفراد x 4

كفتة الجزر

تتناسب الوصفة مع عشاق الخضار والنباتيون ولجميع الأوقات والأعمار ويعطيها الجزر مذاقاً يختلف عن المعتاد.

المقادير

6	جزر متوسط
1	بيض
1	فص ثوم مفروم ناعم
1	ملعقة كبيرة مشمش جاف مفروم (منقوع في ماء دافئ)
1	بصل أخضر مُقطع قطعاً صغيرة
1	ملعقة كبيرة بقدونس طازج مفروم
1	ملعقة كبيرة شبت طازج مفروم
1	ملعقة صغيرة نعناع جاف
1	ملعقة كبيرة صنوبر مُحمَر
3	ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف مطحون)
	ملح و فلفل
1	كوب دقيق
	زيت للتحمير

الطريقة

- يُقشر الجزر ويُسلق في كمية من الماء كافية أن تغطيه، في إناء على نار متوسطة حتى ينضج تماماً.
- يُهرس الجزر بشوكة أو بمصفاة يدوية.
- يُخفق البيض في وعاء عميق ثم تُضاف باقي المكونات ماعدا الدقيق والجزر مع التقليب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف الجزر المهروس إلى الخليط مع العجن الجيد باليد حتى نحصل على خليط متماسك يسهُل تشكيله.
- يُشكل الخليط على هيئة أصابع وتُرش بالدقيق حتى تُغطيه تماماً مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُحمر كفتة الجزر حتى تصبح ذهبية اللون ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُقدم ساخنة أو دافئة مع سلطة الزبادي (راجع الوصفة بنفس الباب).

i

- يُمكن حفظ الكفتة قبل تحميرها في أكياس بلاستيك في الفريزر لاستخدامها فيما بعد.
- لرفع القيمة الغذائية لكفتة الجزر، يمكن إضافة قطع الدجاج المسلوقة المُقطعة شرائح كعيدان الكبريت، أو يمكن إضافة اللحم المفروم المطهو.
- يمكن استخدام البطاطس بدلا من الجزر أو خليط من البنجر والبطاطس.
- الأغريق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر، فجزرة واحدة يومياً تمد الجسم باحتياجاته من فيتامين "أ".

المايونيز

...تُرجح الأغلبية أن تطور المايونيز واكتشافه تم في فرنسا عام 1756.

المقادير

3	صفار بيض
1	ملعقة صغيرة خردل (مسترد) معجون
1/4	ملعقة صغيرة فلفل ابيض مطحون
	ملح
1	ملعقة صغيرة خل
1	كوب زيت ذرة
1/2	ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- يُخفق صفار البيض مع الخردل (المسترد) في وعاء ويُتبل بالملح والفلفل والخل، مع التقليب الجيد حتى تندمج المكونات.
- يُضاف الزيت تدريجيا بحيث يكون على هيئة خيط رفيع جداً مع الخفق المستمر، أو يُضاف ملعقة كبيرة الواحدة تلو الأخرى، ويُراعي عند إضافة الزيت أن تكون الكمية المضافة قد اندمجت تماما قبل إضافة المزيد منه، يجب أن تتناسب سرعة الخفق مع الكمية المضافة من الزيت.
- عندما يصبح المايونيز سميكا يُضاف عصير الليمون مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُغطى ويُحفظ بالثلاجة لحين الاستخدام (لا يُفضل حفظه لأكثر من أسبوع).

- لا يُنصح بحفظ المايونيز بالفريزر.
- عندما تتطلب الوصفة مايونيز يمكن استعمال نصف الكمية من المايونيز والنصف الآخر كمية من الزبادي (يُمكن استعمال قليل الدسم) لتخفيف السعرات الحرارية.
- يُمكن إضافة منكهات مختلفة للمايونيز مثل ثوم مفروم أو أعشاب مفرومة أو بهارات أو صلصات مثل صلصة الريحان (البستو).

صلصة إيطالية

المقادير

1	ملعقة كبيرة خل أبيض
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	ملعقة صغيرة ريحان جاف
1/4	ملعقة صغيرة أوريجانو جاف
1/4	ملعقة صغيرة شطة خشنة
1	فص ثوم مفروم ناعم
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم
1	كوب زيت زيتون
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُخلط الخل وعصير الليمون في وعاء، وتُضاف كل المكونات الجافة مع التقليب حتى تندمج.
- يُضاف الثوم والبقدونس، ثم يُضاف الزيت تدريجياً مع الاستمرار في الخفق حتى يتداخل الزيت مع المكونات، ويُراعى إضافته مثل خيط رفيع مع الخفق السريع ليتداخل مع السائل.
- تُتبل الصلصة بالملح والفلفل، وتُغطى وتُحفظ بالثلاجة (البراد) لحين الاستخدام.

- يُمكن وضع كل المكونات في برطمان، يغلق بإحكام ويُرج حتى تندمج كل المكونات جيداً.

مناسبات
اقتصادية
سهل وسريع
x4 عدد الأفراد

بيتزا أسياخ

...سميتها بالبيتزا لتطابق مكوناتها مع مكونات البيتزا ولكن بدون خلط مكوناتها.

المقادير

4	شرائح خبز توست
1/4	كيلو طماطم حمراء وصفراء صغيرة
8	قطع سلامي شرائح
3	فلفل ألوان متوسط مقطع مربعات
8	قطع سجق مُقطعة قطعاً سميكة
1/4	كوب زيتون أسود بدون بذر
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة خل
1	ملعقة صغيرة زعتر جاف
3	ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- يُقطع خبز التوست إلى مربعات متوسطة الحجم.
- تُجهز الأسياخ بتوزيع المكونات على الأسياخ حسب الرغبة ومراعاة توزيع الألوان.
- يُخلط زيت الزيتون مع الخل والزعتر وتُتبل بالملح والفلفل مع التقليب لتُمزج جيداً.
- تُرص الأسياخ في صاج فرن وتُدهن بالتتبيلة وتُرش بجبن الموتزاريلا.
- تُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة.
- عند التقديم تُرص الأسياخ في ثمرة طماطم وتُقدم مع صلصة المارينارا (راجع الوصفة بباب "رئيسي").

i

- يُمكن استخدام أي نوع من الخضروات أو اللحوم لعمل أسياخ البيتزا. كما يمكننا طلب مشاركة الأطفال لتنسيقها في الأسياخ.
- من كل ستة مطاعم للأكل السريع بأمريكا يوجد واحد للبيتزا، ولهذا كان لنا أن نفكر في طريقة أخرى لتقديمها.

مناسبات اقتصادية سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x 6

عجة البطاطس والخضار

...يُعتبر البيض القاسم المشترك المحايد في تحضير العديد من الأطباق.

المقادير

10	بيض
1	كوب حليب
1	بطاطس مسلوقة (مكعبات صغيرة)
1	كوب فاصوليا مسلوقة (قطع صغيرة)
1	ملعقة كبيرة بصل أخضر (قطع صغيرة)
1/2	كوب بقدونس مفروم
1/2	كوب كزبرة خضراء مفرومة
1/4	كوب جبن موتزاريلا مبشور
	ملح و فلفل
	زيتون أسود وفلفل صغير ألوان للتزيين

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق البيض والحليب في وعاء عميق بواسطة المضرب الكهربائي.
- تُضاف باقي المكونات لخليط البيض، ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب الجيد بواسطة ملعقة خشبية حتى تتداخل المكونات.
- يُصب الخليط في صينية فرن مستطيلة لا يقل ارتفاعها عن 2 سنتيمتر ويُخبز لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُترك ليبرد قليلاً ثم يُقطع إلى مربعات صغيرة ويُرص في طبق التقديم وكطريقة للتقديم تُوضع بكل قطعة خلة (عود أسنان) وتُزين بالزيتون والفلفل.

- يُمكن إضافة أنواع أخرى من الخضروات المفضلة المسلوقة مثل الجزر أو البروكلي.
- يُمكن إضافة نكهات خاصة باستخدام أعشاب عطرية مختلفة.

مناسبات اقتصادية سهل وسريع عدد الأفراد x4

توستْ مُلفوف وأكواب

...خبز التوست يوجد في معظم المنازل، ولذا علينا ابتكار طرق مُنوعة لاستخدامه.

المقادير / لأكواب التوست

12	شرائح خبز توست
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب (جزر وخيار وفلفل أخضر وزيتون أسود) مكعبات صغيرة +2 ملعقة كبيرة مايونيز (راجع الوصفة بنفس الباب)
1/2	كوب لحم مفروم مطهو +3 ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور

الطريقة / لأكواب التوست

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُقطع أطراف خبز التوست ثم تُقطع نصف الكمية بالقطاعة على شكل دائري، بحيث يكون قطرها أكبر من قطر القوالب بقليل.
- تُدهن القوالب بقليل من الزيت ثم تُوضع دوائر التوست داخل القالب مع الضغط الخفيف عليها حتى تأخذ شكل القالب وتُدهن الشرائح بالزيت.
- في حالة استخدام الخضار والمايونيز كحشو، تُخبز القوالب في الفرن لمدة 10 دقائق حتى تحمر، ثم تُترك لتبرد وتُحشى بالحشو. أما في حالة استخدام حشوة اللحم المفروم فيُوضع التوست في القالب ويُحشى باللحم المفروم ويُرش بالجبن ويُوضع في الفرن حتى يسيل الجبن وتُحمر قوالب التوست.

- يُمكن استخدام أوراق الجلاش بنفس طريقة قوالب التوست كما يُمكن استخدام حشوات مختلفة إلى جانب استخدامها كحلويات بحشوها بالكسترد أو الكريمة أو الفاكهة بعد تمام النضج.

المقادير / للتوست الملفوف

1	كوب دجاج مسلوق ومُقطع شرائح
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
½	كوب شرائح بصل
2	ملعقة كبيرة سماق
	ملح و فلفل
1	كوب دقيق
2	بيض مخفوق
1	كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
	زيت للقلي

الطريقة / للتوست الملفوف

- تُفرد باقي كمية شرائح التوست بالنشابة مع الضغط الخفيف عليها حتى تُصبح رقيقة ويُسهل لفها.
- يُسخن الزيت وتُحمر شرائح البصل لمدة 3 دقائق مع التقليب حتى تُصبح ذهبية اللون ثم تُرفع بعيداً عن النار.
- يُضاف الدجاج والسماق ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتجانس مكونات الحشو.
- يُوضع كمية مناسبة من الحشو على طرف شريحة التوست ثم تُلف على هيئة أصابع وتُقفل من الجوانب أثناء اللف.
- تُوضع أصابع التوست الملفوفة في الدقيق حتى يُغطيها تماماً ثم في البيض ثم في البقسماط مع مراعاة أن تُغطى أصابع التوست تماماً كل مرة .
- تُغطى أصابع التوست وتُترك في الثلاجة لمدة ساعة حتى تتماسك.
- تُحمر في الزيت الساخن حتى تُصبح ذهبية اللون ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُقدم ساخنة أو باردة ، كما يُمكن تقديم بقية الحشو بجانبها.

مناسبات اقتصادية سهل وسريع أطفال عدد الأفراد

سجق (هوت دوج) مع الذرة

...لا يُفضل تناول الأطفال لكمية كبيرة من الهوت دوج في أوقات متقاربة لإحتوائه على مواد حافظة، ولرفع قيمته الغذائية يمكن طهيه مع عجين الذرة.

المقادير

1	كوب دقيق
1	كوب دقيق ذرة خشن
2	ملعقة كبيرة بيكنج بودر
1	ملعقة كبيرة سكر
2	بيض مخفوق
1	كوب حليب
1/3	كوب زيت ذرة
	ملح و فلفل
8	سجق (هوت دوج) حجم كبير
	زيت للقلي

الطريقة

- يُخلط الدقيق مع دقيق الذرة والبيكنج بودر والسكر في وعاء عميق .
- يُضاف البيض والحليب والزيت لخليط الدقيق ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات ونحصل على خليط غليظ القوام.
- يُوضع السجق في أسياخ خشبية، ثم يُوضع في خليط الذرة حتى يُغطيها تماماً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُرفع أسياخ السجق من السائل مع الاحتفاظ بأكبر كمية سائل مُلتصقة بها وتُحمر في الزيت حتى تُصبح ذهبية اللون من جميع الجهات.
- تُرفع قطع السجق على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد وتُقدم دافئة.
- يُصب المتبقي من عجين الذرة (بإستعمال مغرفة) على شكل دوائر صغيرة ويُحمر في المقلاة لمدة دقيقتين من كل جهة لعمل بانكيك من الذرة.

i

- يُمكن استخدام الجمبري (الروبيان) أو صدور الدجاج المسلوقة بنفس الطريقة، كما يُمكن تقطيع وحدات السجق لقطع أصغر.
- في حالة صعوبة تحمير السجق بالأسياخ، يُمكن تحميرها أولاً ثم وضعها بالأسياخ عند التقديم.

مناسبات

x 4 عدد الأفراد

كبة سمك وجمبري (روبيان)

يُمكن استخدام لحم الجمبري "الروبيان" أو الاستاكوزا "أم الروبيان" أو المزج بين أكثر من نوع من البحريات.

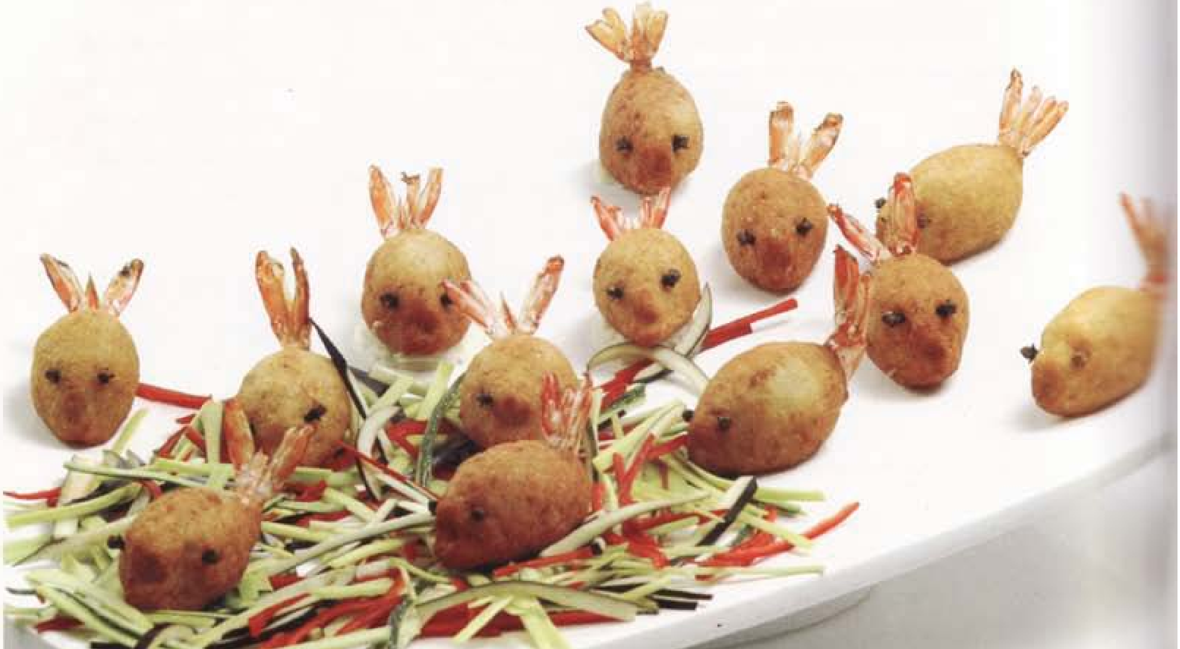
المقادير

1/2	كيلو برغل
1/4	كيلو جمبري (روبيان)
1	كوب ماء
2	ورق غار (لاورا)
2	كوب قطع (جزر- كرفس- طماطم)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	كيلو سمك فيليه
	ملح و فلفل
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
	زيت للقلي

الطريقة

- يُغسل البرغل جيداً ثم يُصفى من الماء مع الضغط حتى تتخلص من أكبر كمية من الماء.
- يُقشر الجمبري مع عدم نزع قشر الذيل ويُنظف بشق ظهره بواسطة طرف سكين حادة ونزع الجزء الأسود ويُغسل تحت الماء البارد، ويتم تقطيعه لجزئين من المنتصف، ويُستخدم النصف المُلاصق للذيل للف الحشو عليه والنصف المنزوع من الذيل في الخليط مع السمك.
- يُسخن الماء في إناء على نار متوسطة ويُضاف ورق الغار والخضار المُقطع وعصير الليمون ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ثم يُوضع الجمبري (النصف الملاصق للذيل)، ويُترك لمدة 3 دقائق ثم يُرفع جانباً ويُترك ليبرد.
- يُفرم السمك الفيليه مع قطع الجمبري (الجزء بدون الذيل) في المفرمة ثم يُضاف البرغل ويُتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب ويُفرم مرة أخرى حتى يُصبح ناعماً.
- تُبلل اليد بماء بارد ويؤخذ من عجين الكبة حجم بيضة صغيرة.
- يُضغط بالإبهام على الكبة لعمل فجوة، بحيث تصير على شكل كوب صغير يُوضع فيه واحدة من الجمبري مع ترك الذيل خارج الكبة (كما في الصورة)، وتُشكل الكبة على هيئة سمكة، كما يُمكن استخدام القرنفل الصحيح لعمل العين بعد قليها.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُحمر الكبة حتى يُصبح لونها ذهبياً ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

- يُمكن حفظ الكبة في الفريزر قبل إتمام نضجها بالفرن، وعند التقديم توضع في الفرن حتى تمام النضج.
- يُمكن استخدام حشوات متنوعة من البصل المحمر والصنوبر والزبيب.



اقتصادية سهل وسريع x 4 عدد الأفراد

وردة البصل

...كان من أشهر الأطباق التي تُقدم في المطاعم الاسترالية، فمعظم من يُفضل مذاق البصل المقلي يعرفه على هيئة حلقات، ولكن هذه طريقة مبتكرة لتقديمه.

المقادير

4	بصل أبيض كبير
2	بيض
1/2	كوب حليب
1/2	كوب بقدونس مفروم
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة بيكنج بودر
1	ملعقة صغيرة كركم مطحون
1/2	ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
	ملح و فلفل
1	كوب دقيق
	زيت للقلي

الطريقة

- يُقشر البصل ويُقطع طولياً وعرضياً بواسطة سكين حادة مع ترك حوالي 2 سنتميتر من أسفل البصل ثم يُوضع في ماء مُثلج حتى يُغطيه ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة لا تقل عن 3 ساعات حتى يتَفتح مثل الوردة.
- يُخفق البيض في وعاء عميق، ثم يُضاف الحليب مع الاستمرار في الخفق.
- تُضاف بقية المكونات مع التقليب الجيد حتى تتجانس تماماً ويُصبح العجين سائلاً غليظاً.
- يُجفف البصل ويُوضع في العجين حتى يُغطيه تماماً، ثم يُحمر في الزيت الساخن حتى يُصبح ذهبي اللون من جميع الجهات.
- يُرفع البصل المحمر على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد، ويُقدم ساخناً ويُؤكل عن طريق نزع أوراقه الشبيهة بأوراق الوردة.

i

- يُمكن إستخدام بصل متوسط، ويقطع لحلقات بسمك 1 سنتيمتراً مع الضغط عليها حتى تنفصل الدوائر، وتُعد وتُطهى بنفس الطريقة.
- وضع الخضروات بعد تشكيلها في ماء مُثلج يُزيد من تفتحها، فيُمكن تزيين المائدة بعمل أشكال من الخضروات كالفجل الأحمر والفلفل الألوان ووضعها بماء مُثلج حتى تُعطي مظهراً جميلاً على المائدة.
- كان البصل من حصص الغذاء اليومية لعمال بناء الأهرامات كما استخدمه (أمنحتب) أول طبيب عرفه العالم في العلاج.

اقتصادية
x 4 عدد الأفراد

ممبار

يُستخدم فيه جزء من أمعاء الخروف (الفوارغ)، وهو نفس الجزء المستخدم لعمل النقانق "السجق".

المقادير

1/2	كيلو فوارغ
2	ملعقة كبيرة خل
	للحشو
2	ملعقة كبيرة زيت
3	بصل مفروم ناعم
2	فص ثوم مفروم ناعم
2	ملعقة صغيرة صلصة طماطم (معجون)
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/2	ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
	ملح و فلفل
1/2	كوب بقدونس مفروم
1/2	كوب كزبرة خضراء مفرومة
1/2	كوب شبت مفروم
2	كوب أرز مصري مغسول
	لسلق الممبار
2	كوب عصير طماطم
3	ورق غار (لاورا)
2	قرنفل صحيح
2	حبهان (هيل) صحيح
4	معلقة كبيرة سمن وزيت للقلى

الطريقة

- تُقطع الفوارغ إلى قطع متساوية بطول 15 سنتيمتراً تقريباً.
- تُقلب تحت الماء حتى يُصبح الجزء الداخلي هو الخارجي.
- تُنقع الفوارغ في ماء و2 ملعقة كبيرة من الملح لمدة 10 دقائق ثم تُشطف.
- يُكحت بالسكين إلى الخارج من جميع الجهات حتى تُصبح نظيفة تماماً .
- تُنقع مرة أخري في ماء وخل لمدة 10 دقائق، ثم تُنظف مرة أخرى بنفس الطريقة السابقة.
- تُخلط مكونات الحشو في وعاء عميق مع تتبيلها جيداً وخلطُها حتى تتداخل كل المكونات.
- تُحشى الفوارغ بالحشو وتُربط بالخيط من الأطراف مع مراعاة عدم ملؤها تماماً.
- يُوضع ماء مع عصير الطماطم في وعاء على نار متوسطة ويُتبل بالملح والفلفل وورق الغار والقرنفل والحبهان (الهيل).
- يُترك الماء حتى يبدأ في الغليان وتُضاف الفوارغ المحشية حتى تبدأ في الغليان مرة أخرى، ثم تُخفف الحرارة و تُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُرفع الممبار من الماء ويُترك جانباً مع تجفيفه قليلاً.
- يُسخن الزيت والسمن في مقلاة على نار متوسطة وتُحمر قطع الممبار حتى تأخذ اللون الذهبي من كل الجهات ثم تُرفع على منشفة ورقية .
- يُزال الخيط ويُقطع الممبار ويُقدم ساخناً مع الدجاج أو اللحم.

- يُمكن حشو جزء أطول ولكن يُراعى عدم ملئها تماماً بالحشو حتى لا تفتح عند النضج عندما يتشرب الأرز من السائل ويتضاعف حجمه.

مناسبات اقتصادية سهل وسريع سهل وسريع

خرشوف (أرض شوكي) باللحم المفروم

...من أجمل الخضروات شكلاً وأكثرها تميزاً في المذاق وأسهلها طهياً وخاصةً لو كان مُجمداً أو معلباً، فلماذا لا نستخدمه أكثر في وجباتنا ؟

المقادير

8	قلب خرشوف (أرض شوكي) مُجمد
1/2	كوب لحم بقري مفروم
1	ملعقة صغيرة بقدونس مفروم
3	بيض
	ملح و فلفل
1	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
1	كوب دقيق
1	كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
	زيت للقلي
1	كوب صلصة طحينة (راجع وصفة "جمبري (روبيان) مقلي مع صلصة الطحينة" بنفس الباب)
	أوراق ريحان للتزيين

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخلط اللحم المفروم مع البقدونس وعدد 1 بيض مخفوق ويُتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- تُحشى وحدات الخرشوف بخليط اللحم المفروم.
- يُرش الخرشوف بالدقيق حتى يُغطيه تماماً (مع التخلص من الدقيق الزائد)، ثم يُوضع في بقية البيض المخفوق ويُدحرج في البقسماط حتى يُغطيه، مع مراعاة أن يتم تغطية الخرشوف بكل طبقة بالكامل ثم يُوضع جانباً.
- يُكرر السابق حتى ننتهي من كل الكمية.
- تُحمر وحدات الخرشوف في الزيت الساخن حتى تُصبح ذهبية اللون، وتُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُرص في صاج وتُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُقدم مع سلطة الطحينة وتُزين بالريحان الطازج.

i

- في حالة استخدام الخرشوف الطازج يُراعى تنظيفه جيداً ويُسلق في ماء وليمون.
- يُمكن استخدام نفس الطريقة لحشو كوسة أو بطاطس.

اقتصادية أطفال x4 عدد الأفراد

كروكيت اللحم

...يتميز عن الكروكيت العادي بمذاقه الخاص بسبب النكهة المُكتسبة من اللحم المطهو قبل فرمه .

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
4	ورق غار (لاورا)
2	ملعقة صغيرة بشر ليمون
2	قرنفل صحيح
2	عود قرفة
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب (مطحونة)
1	بصل متوسط مفروم ناعم
1/2	كيلو لحم بتلو (قطعة واحدة)
	ملح وفلفل أبيض
6	كوب ماء
1	كوب زبد
2	كوب دقيق
4	بيض
1/2	كوب بقدونس مفروم ناعم
1/2	كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
	زيت للقلي

i

- كروكيت اللحم من الوجبات المفضلة للأطفال ويتميز بها المطبخ الهولندي

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة. ثم تُضاف التوابل مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى تظهر رائحة التوابل مع مراعاة عدم التسخين الشديد.
- يُضاف البصل مع التقليب الجيد لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف قطعة اللحم لخليط البصل وتُتبل بالملح والفلفل ثم تُحمر من جميع الجهات.
- يُضاف الماء ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُرفع الريم (الزبَد) كلما ظهر ثم يُغطى نصف تغطية ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم
- يُرفع اللحم من المرق ويُترك ليبرد قليلاً. ثم يُقطع إلى شرائح رفيعة طولية ويُفرم بالمفرمة.
- يُسخن الزبد في وعاء آخر على نار متوسطة ثم يُضاف كوب من الدقيق مع التقليب المستمر حتى يندمجا تماماً ثم يُرفع ويُحفظ جانباً حتى يبرد.
- يُضاف عدد 2 بيض والبقدونس واللحم المفروم إلى خليط الزبد. ويُتبل بالملح والفلفل ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يُوضع الخليط السابق في كيس حلواني ويُشكل على هيئة أصابع طولها حوالي 10 سنتيمترات وسمكها 2 سنتيمتر.
- تُغطى أصابع الكروكيت بالدقيق (1 كوب) مع التخلص من الدقيق الزائد. ثم تُغطى بالبيض ثم بالبقسماط.
- تُغطى أصابع الكروكيت وتُوضع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى تتماسك.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة. وتُحمر أصابع الكروكيت حتى يُصبح لونها ذهبياً من الجهتين.
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُقدم مع السلطة الخضراء أو يمكن عملها ساندويتشات مع صلصة المايونيز وصلصة المسترد (الخردل) (راجع الوصفة بنفس الباب).

جمبريْ (روبيان) مع صلصة الطحينة

سهل وسريع

عدد الأفراد x4

..الجمبري (الروبيان) يحتوي على نسبة عالية من اليود والفسفور الذي يساعد على صلابة العظام والأسنان .

المقادير / للجمبري (الروبيان)

1/2	كيلو جمبري (روبيان) متوسط
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
	ملح و فلفل
1	كوب دقيق
2	بيض مخفوق
1	كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
	زيت للقلي

لصلصة الطحينة

2	فص ثوم
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
	ملح
1/2	كوب طحينة
1/4	كوب ماء دافئ
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
4	ملعقة كبيرة صلصة كاتشب للتزيين

(راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بنفس الباب)

الطريقة / للجمبري (الروبيان)

- يُقشر الجمبري (الروبيان) مع الحفاظ على الذيل ويُنظف بشق ظهره بواسطة طرف سكين حادة ونزع الجزء الأسود ويُغسل جيداً.
- يتم عمل فتحة طولية في وسط الجمبري (الروبيان) بطرف سكين حادة يتم تمرير الذيل من خلالها ثم يُقلب الجمبري بحيث تتكون قاعدة يرتكز عليها.
- يُخلط عصير الليمون مع التوابل ويُتبل الجمبري بالخليط.
- يُرفع الجمبري من التتبيلة ويُرش بالدقيق حتى يُغطيه تماماً (مع عدم تغطية الذيل) ثم يُوضع في البيض ثم في البقسماط، ويُكرر السابق حتى تنتهي كمية الجمبري.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُقلى وحدات الجمبري حتى تتحمر من جميع الجهات ومراعاة عدم وضع كمية كبيرة في نفس الوقت.
- يُرفع الجمبري على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

لصلصة الطحينة

- يُفرم الثوم مع الملح جيداً في هاون أو مفرمة صغيرة ليُصبح ناعماً ويُضاف الكمون.
- تُوضع الطحينة في وعاء ثم يُضاف الماء وعصير الليمون مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات تماماً.
- يُضاف خليط الثوم إلى الطحينة وتُمزج المكونات جيداً.
- عند التقديم تُوضع صلصة الطحينة في طبق التقديم وتُزين بصلصة الكاتشاب على شكل بيت العنكبوت ثم تُرص وحدات الجمبري (الروبيان) فوقها.

- لتزيين الطبق بشكل بيت العنكبوت راجع وصفة "كريمة الجمبري (الروبيان)" بباب "شوربة".

اقتصادية أطفال عدد الأفراد ×4

شاورما اللحم مع المكرونة

..توليفة من طبقين من الأطباق المُحببة للأطفال "الشاورما" و "المكرونة" ، وفي حالة تقديمها لهم يمكن الاستغناء عن وضع الشطة.

المقادير / لتتبيلة الشاورما

1	ملعقة كبيرة خل أبيض
1/2	ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون
1/4	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
1	ملعقة كبيرة طحينة
1/4	ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
1	ملعقة كبيرة زيت نباتي

لشاورما اللحم

1/2	كيلو لحم بقري شرائح رفيعة
2	بصل مُقطع شرائح رفيعة وملح
1	ملعقة كبيرة تتبيلة الشاورما

للمكرونة

1/2	كيلو مكرونة اسباجتي
2	ملعقة كبيرة زيت سمسم
2	ملعقة كبيرة صلصة الترياكي
1/2	ملعقة صغيرة شطة خشنة (اختياري)
2	ملعقة كبيرة طحينة
3	ملعقة كبيرة ماء دافئ
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
	سمسم محمص للتزيين

الطريقة / لشاورما اللحم

- تُخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات تماماً .
- يُدعك البصل جيداً بالملح وملعقة كبيرة من بهارات الشاورما حتى يخرج بعض السائل من البصل.
- تُوضع طبقة من شرائح اللحم في وعاء، ثم تُوضع طبقة من البصل المتبل، وتُكرر الطريقة حتى الانتهاء من كل الكمية وتُغطى وتُترك في الثلاجة لمدة يوم أو يومين.

للمكرونة مع الشاورما

- تُسلق المكرونة في ماء مغلي بحيث يُغطيها وتُترك على نار متوسطة إلى أن تنضج، ثم تُصفى.
- يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف اللحم مع البصل المُتبل على دفعات ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُضاف المكرونة الاسباجتي وصلصة الترياكي والشطة مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- تُذاب الطحينة في الماء الدافئ وتُضاف للخليط مع نصف كمية البقدونس ثم تُقلب جيداً وتُغطى وتُترك لمدة 5 دقائق.
- عند التقديم تُزين بالبقدونس والسمسم وتُقدم ساخنة.

i

- يُمكن عمل ساندوتشات للأطفال من الشاورما فقط وتُقدم مع صلصة الطحينة والبطاطس المحمرة.
- يُفضل استخدام قطعة اللحم من الفخد البقري، وعند تقطيعها شرائح يُفضل تقطيعها عكس اتجاه الأنسجة ثم تُقطع شرائح أصغر.
- في حالة عمل الشاورما بالمحلات لا يُضاف بصل للحم، كما لا يُقطع إلى شرائح و الاكتفاء بتتبيله بتتبيلة الشاورما ووضعه طبقات فوق بعضها، ويُترك بالتتبيلة لمدة يوم أو يومين، وعند الاستخدام توضع قطع اللحم كطبقات فوق بعضها وتُغرس في سيخ طويل ولمزيد من النكهة يُمكن إضافة شحم الخروف بين طبقات اللحم.
- صلصة الترياكي عبارة عن صلصة صويا مع سكر بني.

دجاج بار بيكيو

مناسبات أطفال عدد الأفراد x4

...من الوجبات المُحببة للأطفال كما أن صلصة الكاتشاب أو الباربيكيو يُمكن تقديمها بجانب أي وجبة، وهي سهلة الصنع بالمنزل لضمان خلوها من المواد الحافظة.

المقادير / لصلصة الكاتشاب

6	طماطم كبيرة
1	بصل كبير
3	فص ثوم صحيح
1	فلفل رومي أحمر
6	كوب ماء
2	ورق غار (لاورا)
1	عود كرفس
2	عود قرفة
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود حب
1/2	ملعقة كبيرة خردل حب (مسترد)
4	ملعقة كبيرة خل أبيض
2	ملعقة كبيرة سكر بني
2	ملعقة كبيرة سكر

الطريقة / لصلصة الكاتشاب

- تُقطع الطماطم والبصل قطعاً كبيرة وتُوضع في إناء على نار متوسطة ويُضاف الثوم والفلفل الأحمر والماء ويُترك الخليط على نار متوسطة لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج المكونات.
- تُوضع التوابل الصحيحة في كيس شاش وتُربط جيداً حتى يُسهل التخلص منها لاحقاً وتُضاف إلى الخليط.
- تُترك الصلصة على نار متوسطة لمدة 10 دقائق ثم يُرفع كيس الشاش.
- تُصفى الصلصة بالمصفاة وتُعاد للإناء على نار متوسطة.
- يُضاف الخل الأبيض والسكر ويُترك الخليط لمدة 30 دقيقة أو حتى يتركز.
- يترك ليبرد قبل وضعه في وعاء معقم، ويُمكن حفظه بالبراد (الثلاجة) لمدة اسبوعين.

المقادير / لصلصة الباربيكيو

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم ناعم
2	كوب صلصة كاتشاب
4	ملعقة كبيرة سكر بني
2	ملعقة كبيرة عسل أسود
3	ملعقة كبيرة خل أبيض

الطريقة / لصلصة الباربيكيو

- يُوضع الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف باقي المكونات مع التقليب، ويُترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة أو حتى تتركز الصلصة مع التقليب من حين لآخر.
- تُصفى الصلصة قبل الاستخدام وتُترك لتبرد.

المقادير / للدجاج

1/2	كيلو أجنحة دجاج
6	كوب ماء
2	ورق غار (لاورا)
	ملح و فلفل أسود صحيح
2	كوب (جزر و بصل وكرفس قطع)
1	كوب صلصة باربيكيو

الطريقة / للدجاج

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع الماء في إناء على نار متوسطة وتُضاف التوابل والخضروات، وتُوضع الأجنحة وتُترك لمدة 10 دقائق مع التخلص من الريم (الزبد) كُلما ظهر ثم تُرفع جانباً.
- تُغطى أجنحة الدجاج بصلصة الباربكيو من جميع الجهات، ثم تُرص في صاج وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة مع التقليب مرة واحدة على الأقل أثناء النضج.

i

- يُمكن استخدام الجمبري (الروبيان) بنفس الطريقة السابقة ويُقدم مع سلطة خضراء (كما في الصورة) كما يُمكن استخدام أرجل الدجاج المشوية.
- يُمكن حفظ صلصة الباربكيو في برطمانات مُعقمة بالثلاجة لمدة شهر.
- يُمكن إضافة الصلصة الحارة (التابسكو) للخلطة للحصول على أجنحة حارة.

مناسبات اقتصادية أطفال ×4 عدد الأفراد

كُرات البطاطس والدجاج

كُرات بنفس الشكل، ولكن إستخدام حشوات مختلفة يجعلها متنوعة المذاق.

المقادير

1/2	كيلو بطاطس
2	بيض
1	بصل متوسط مفروم ناعم
1	فص ثوم مفروم ناعم
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1/2	كوب دجاج مسلوق مُقطع شرائح
	ملح و فلفل
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
	زيت للقلي

الطريقة

- تُغسل البطاطس جيداً وتُغطى بالماء البارد المملح وتُرفع على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضُج.
- تُقشر البطاطس وتُهرس بالشوكة حتى تُصبح ناعمة الملمس.
- يُضاف البيض والبصل والثوم والبقدونس والدجاج المسلوق لخليط البطاطس.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون والكزبرة وجوزة الطيب ويُقلب جيدا حتى يتجانس ويتكون خليط يسهُل تشكيلُه.

اقتراحات للحشو

1/2	كيلو لحم مفروم
1	بصل مفروم ناعم
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	فلفل أخضر مفروم ناعم
1/4	ملعقة صغيرة بهارات مطحونة
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة دقيق
4	صفار بيض مسلوق
	جبن أبيض على هيئة كُرات في حجم البندق

الطريقة / للحشو

- يُخلط اللحم المفروم مع البصل والبقدونس والفلفل ويُعجن جيداً ويُتبل بالبهارات والملح والفلفل.
- تُشكل الكفتة على هيئة كُرات في حجم البندق تُدحرج في الدقيق وتُنفض، ثم تُحمر في قليل من الزيت الساخن.
- تُرفع على منشفة ورقية وتترُك لتبرد.

الطريقة / لعمل الكرات

- يُشكل عجين البطاطس مع الدجاج على هيئة كُرات تُجوف على شكل كوب صغير.
- تُحشى كُرات البطاطس بكفتة اللحم أو بصفار البيض أو بالجبن الأبيض حسب الرغبة وتُقفل جيداً من كل الجهات.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُحمر كُرات البطاطس حتى تُصبح ذهبية اللون ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

i

- يُمكن إضافة جزر إلى البطاطس، كما يُمكن استخدام جبن (فيتا- موتزاريلا- عكاوي) للحشو حسب الرغبة.
- يُمكن عمل كُرات اللحم بكمية أكبر وحفظها أو تقديمها بدون تغطيتها بالبطاطس.

دجاج ملفوف بالسبانخ

مناسبات
قليل السعرات
عدد الأفراد x 4

...يُشبه هذا الطبق إلى حد كبير من حيث الشكل "السوشي الياباني"، وكذلك يُمكن إستخدام الأسماك بدلاً من الدجاج وأي نوع من الورقيات بدلاً من السبانخ .

المقادير

4	صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كوب كُرات قطع صغيرة (الجزء الأبيض)
2	بياض بيض
	ملح و فلفل
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
1	كوب أوراق سبانخ حجم كبير
2	كوب مرق دجاج
	خردل (مسترد) وصلصة مايونيز للتزيين (راجع الوصفة بنفس الباب)

- يمكن استخدام نفس الطريقة مع شرائح اللحم البقري.
- تحتوي السبانخ على "اليود" وهو عنصر حيوي مهم جداً في عملية نمو الأطفال ونشاطهم.

الطريقة

- تُغسل صدور الدجاج وتُشق طولياً بطرف سكين حادة لتُصبح مثل السندوتش، ويُمكن ترقيقها بوضعها في كيس بلاستيك والطرق عليها من الجهتين.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الكرات ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُتغير لونه ثم يُرفع ويُترك ليبرد.
- يُخفق بياض البيض بواسطة مضرب كهربائي حتى يُصبح صلباً .
- يُضاف خليط الكُرات لخليط بياض البيض ويُتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- تُنظف أوراق السبانخ جيداً، ثم تُوضع في ماء مغلي مملح لمدة نصف دقيقة وتُرفع وتُوضع في ماء مثلج للحفاظ على لونها .
- تُجفف أوراق السبانخ جيداً وتُفرد على كيس بلاستيك يتحمل الحرارة بحيث يكون الجزء الناعم للخارج.
- يُوضع أحد صدور الدجاج فوق ورقة من السبانخ ويُتبل بالملح والفلفل، ثم يُوضع كمية مناسبة من خليط الكرات على أحد طرفي الدجاج ويُلف مع الضغط الخفيف وتُقفل من الجوانب بحيث تُصبح مثل الاسطوانة مع إحكام قفلها بالكيس البلاستيك والضغط عليها (مثل السجق).
- يُسخن مرق الدجاج في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى الغليان.
- تُوضع صدور الدجاج الملفوفة في المرق المغلي لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُرفع وتُترك لتبرد.
- عند التقديم يُزال البلاستيك وتُقطع الصدور وتُقدم مع خليط من صلصة المايونيز والمسترد وتُزين بالأعشاب وخل البلسمك.

x 4
عدد الأفراد
سهل وسريع
اقتصادية

فتة الحمص

كلمة "فتة" في المطبخ العربي تعني أن الطبق به خبز جاف، ويُمكن صنع الفتة من أي نوع من الخضار المشوي أو المقلي، فلا تترددوا في تجربة الكوسة مثلاً لعمل فتة كوسة .

المقادير

2	كوب حمص
8	كوب ماء
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح وفلفل
1	ملعقة كبيرة كمون مطحون
4	كوب زبادي
5	فص ثوم مفروم ناعم
2	ملعقة كبيرة طحينة
2	خبز عربي متوسط الحجم
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة سمن
2	ملعقة كبيرة صنوبر محمص

للتزيين

1	ملعقة كبيرة شبت مفروم
1	ملعقة صغيرة شطة ناعمة (أو فلفل أحمر حلو مطحون (بابريكا))
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقة

- يُغسل الحمص ويُنقع لمدة يوم أو 8 ساعات على الأقل (مع مراعاة تغيير الماء من حين لآخر) ويُسلق في الماء على نار متوسطة، ويُنزع الريم كلما ظهر.
- يُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة ساعة أو حتى ينضج تماماً ويسهُل هرسه.
- يُصفى الحمص ويُترك حتى يبرد.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف الحمص المسلوق ويُتبل بالملح والفلفل والكمون مع التقليب لمدة خمس دقائق ثم يُرفع بعيداً عن النار.
- يُوضع الزبادي في وعاء عميق وتُضاف الطحينة والثوم المفروم ويُتبل بالملح والفلفل والكمون مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقطع الخبز إلى قطع متوسطة ويُرش بقليل من زيت الزيتون ويُحمص في الفرن لمدة 7 دقائق أو حتى يجف.

لعمل الفتة

- تُرص مكعبات الخبز المحمص في طبق التقديم ثم يُضاف الحمص المُتبل.
- يُضاف خليط الزبادي والطحينة بحيث يُغطي الحمص.
- يُسخن السمن جيداً في مقلاة على نار متوسطة.
- يُصب السمن فوق الزبادي للتزيين.
- تُقدم ساخنة وتُزين بالشبت والشطة والصنوبر المُحمص وقليل من عصير الليمون.

i

- يُمكن استخدام الحمص المُعلب، و في هذه الحالة يُصفى من السائل ويُشطف جيداً بالماء الدافئ قبل الاستخدام.
- لزيادة القيمة الغذائية للفتة يُمكن أن تُضاف قطع الدجاج المسلوقة أو تُزين باللحم المفروم.

كبة دجاج

مناسبات

x 4
عدد الأفراد

...تشتهر الكبة عند الأغلبية بالبرغل كمكون رئيسي، ولكن هذا لا يمنع من تحضير كبة من البطاطس أو الأرز أو القرع (اليقطين) مُضافاً إليهم لحوم أو طيور أو أسماك.

المقادير / للكبة

1/4	كيلو أجنحة دجاج
	ملح
1/4	ملعقة صغيرة شطة ناعمة
1/4	كيلو برغل
1/2	كيلو دجاج منزوعة الجلد والعظم

المقادير / للحشو

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم
1/4	كوب صنوبر
1/4	كوب زبيب (منقوع)
	ملح و فلفل
1/4	ملعقة صغيرة قرفة
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
	زيت للقلي

الطريقة / للكبة

- لتجهيز أجنحة الدجاج تُنظف جيداً مع التخلص من الطرف الصغير وبذلك يبقى هناك جزءان من الجناح، الجزء القريب من الصدر والآخر القريب من الطرف.
- يتم فصل الجزئين عن بعضهما، وبواسطة سكين حادة يتم التخلص من العظم الصغير بأحد الجزئين، وتجميع لحم الجناح إلى جهة واحدة بحيث تُصبح مثل مصاصة الأطفال، ويتم قطع طرف العظمة البعيد عن اللحم . ويُكرر السابق مع الجزء الآخر بحيث يكون هناك قطعتان لكل جناح (كما في الصورة) .
- تُسخن كمية كافية من الماء في إناء على نار متوسطة ويُضاف الملح والشطة، عندما يبدأ في الغليان تُخفف الحرارة وتُوضع أجنحة الدجاج وتُترك لمدة 5 دقائق، ثم تُرفع جانباً على منشفة ورقية لتجفيفها قليلاً.
- يُغسل البرغل جيداً ثم نتخلص من الماء بوضعه في مصفاة والضغط عليه للتخلص من الماء الزائد.
- يُفرم الدجاج في المفرمة، ثم يُضاف البرغل ويُتبل بالملح ويُفرم مرة أخرى حتى يُصبح خليط الدجاج بالبرغل ناعماً.

الطريقة / للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف البصل ويُقلب حتى يُصبح ذهبي اللون.
- يُضاف الصنوبر ويُحمر مع البصل لمدة دقيقتين، ثم يُضاف الزبيب مع التقليب الجيد.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل والقرفة ثم يُضاف البقدونس ويُقلب لمدة 5 دقائق ثم يُرفع حشو البصل جانباً ليبرد.

الطريقة / لعمل الكبة

- يُشكل خليط الدجاج بالبرغل على هيئة ثمار الكمثرى (الاجاص).
- يُضغط قليلاً في منتصفه بالإبهام لتشكل تجويف وتُوضع به كمية قليلة من حشو البصل.
- في نفس مكان الحشو تُوضع أجنحة الدجاج (المُشكلة على هيئة مصاصات للأطفال) بحيث يكون العظم بارزاً خارج الخليط.
- يُعاد شكل الكمثرى مرة أخرى بإطباق الكبة وقفلها حول الحشو والأجنحة (كما في الصورة).
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُحمر الكبة في الزيت الغزير حتى تنضج، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

i

- في حالة عمل أجنحة الدجاج الحارة يتم إتباع الآتي بعد سلقها:
- يُسخن 2 م/ك من الزبد في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف فص ثوم مفروم ناعم وملعقة صغيرة من الريحان الجاف مع التقليب لمدة 3 دقائق ثم تُضاف أجنحة الدجاج نصف المطهوة إلى الزبد وتُقلب حتى تُحمر من الجهتين وتأخذ النكهة وتُضاف ملعقة كبيرة من الصلصة الحارة مع التقليب حتى تُغطى الأجنحة تماماً بالصلصة ساخنة.

اقتصادية سهل وسريع x 4 عدد الأفراد

كلاوي وسُجق

...يُمكن عمل السجق (النقانق) بدون إضافة الكلاوي أو العكس، فكل منهما له مذاق خاص يُمكن أن يكون بذاته طبقاً شهياً.

المقادير

1/2	كيلو كلاوي غنم
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كيلو سجق غنم
1	بصل كبير مفروم ناعم
1	ملعقة كبيرة دقيق
2	طماطم مُقشرة مكعبات صغيرة
2	ملعقة صغيرة صلصة طماطم (معجون)
1	كوب مرق لحم (أو ماء)
	ملح وفلفل
1	كوب عش غراب (فطر) شرائح
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة

- تُنظف الكلاوي بقطع الجزء الأبيض والتخلُص من القشرة الخارجية، وتُغسل جيداً ثم تُقطع إلى نصفين.
- يُسخن 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف الكلاوي وتُحمر ثم تُرفع جانباً.
- يُضاف السجق في نفس المقلاة ويُحمر لمدة 5 دقائق أو حتى يحمر لونه ويُرفع جانباً.
- يُضاف باقي الزيت في نفس المقلاة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي، ثم تُخفف الحرارة ويُرش بالدقيق مع التقليب لمدة دقيقتين.
- يُخلط الدقيق مع الطماطم والصلصة والمرق، ويُضاف الخليط للبصل مع التقليب حتى تتجانس المكونات، ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُرفع درجة الحرارة ويُغطى الخليط ويُترك حتى يبدأ في الغليان (مع التقليب من حين لآخر) وحتى تُصبح الصلصة غليظة نوعًا.
- تُضاف الكلاوي والسجق وعش الغراب (الفطر) ونصف كمية البقدونس وتُتبل بالملح والفلفل ثم تُغطى وتُخفف الحرارة، وتُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر.
- توضع في طبق التقديم وتُزين بالبقدونس وتُقدم مع الخبز الفرنسي (راجع باب "مُعجنات").

i

- يُمكن تتبيل الكلاوي في قليل من الثوم والخل والفلفل الحار المفروم ناعماً قبل الطهي.
- يُمكن طهي الكلاوي في زيت مع خردل (مسترد) لبضع دقائق مع إضافة أعشاب ومرق.

مناسبات قليل السعرات عدد الأفراد x4

دجاج وفلفل مع صلصة العدس (الدال)

يجمع مذاق هذا الطبق فيما بين مذاق الشواء والمذاق الناتج عن الطهي على البخار.

المقادير / للفلفل المحشي

1/4	كيلو فلفل أخضر وأحمر طويل
1/4	كوب بصل صغير مُقشر
3	فص ثوم
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كيلو صدر دجاج (منزوعة الجلد والعظم)
2	ملعقة صغيرة بهارات مطحونة ★
	ملح
2	ملعقة كبيرة أوراق كزبرة مفرومة

الطريقة / للفلفل المحشي

- يُغسل الفلفل جيداً ويتم إزالة جزء من القشرة الخارجية بحيث يكون مثل القارب ويُفرغ من البذر كما بالصورة.
- يُفرم البصل مع الثوم في المفرمة ويُضاف عصير الليمون و2 ملعقة كبيرة من الزيت والدجاج ويُتبل الخليط بملعقة صغيرة من البهارات المطحونة و الملح.
- تُضاف الكزبرة الخضراء إلى الخليط السابق مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- تُحشى وحدات الفلفل بكمية مناسبة من خليط الدجاج ويُدهن بقليل من الزيت.
- تُسخن الشواية جيداً، ويُشوى الفلفل لمدة 5 دقائق على كل جهة حتى يُطهى الحشو تماماً.

المقادير / لصلصة الدال

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة بصل مفروم
2	ملعقة كبيرة ثوم شرائح
1	كوب حمص مسلوق
1/2	كوب عدس أصفر مسلوق (دال)
1	كوب مرق دجاج
1/4	كوب طماطم حمراء صغيرة
	ملح

الطريقة / لصلصة الدال

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونهما ذهبياً.
- يُضاف الحمص والعدس ومرق الدجاج إلى خليط البصل ويُقلب لمدة 3 دقائق حتى تتجانس المكونات.
- تُضاف الطماطم الصغيرة (أو الكبيرة قطع) ويُتبل الخليط بملعقة صغيرة من البهارات المطحونة والملح ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُغطى الخليط ويُترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج.
- عند التقديم تُوضع صلصة الدال في طبق التقديم وتُرص وحدات الفلفل المحشوة فوقه.

i

★ البهارات المطحونة هي (لومي – قرفة – قرنفل- حبهان(هيل) – كزبرة- كمون –فلفل).

- يُمكن استبدال الدجاج بالجمبري(الروبيان) أو اللحم المفروم، كما يُمكن طهي الحشو وتقديمه ككفتة جانبية.
- يُمكن استخدام العدس(الدال) كطبق جانبي بمفرده وبدون الدجاج والفلفل.

مناسبات سهل وسريع عدد الأفراد ×2

جمبري (روبيان) وبروكلي مع صلصة الخضار

...توليفة من ثلاثة أطباق يُمكن أن يُقدم كل منها على حدى، أو بعد عمل الخلطة نختبرها في أصناف أخرى من الخضار المسلوق أو قطع الدجاج بدون عظم.

المقادير

1/2	كيلو جمبري (روبيان) حجم كبير
1	بروكلي (حوالي 1/2 كيلو)

الطريقة

- يُقشر الجمبري مع الحفاظ على الذيل ويُنظف بشق ظهره بواسطة طرف سكين حادة ونزع الجزء الأسود ويُغسل جيداً.
- يُقطع زهر البروكلي ويُفصل عن الجذع ويُسلق بماء مغلي لمدة دقيقتين ثم يُوضع مباشرةً في ماء بارد حتى يحافظ على اللون الأخضر، ويُترك جانباً.

المقادير / للتتبيلة

2	فص ثوم
1	ملعقة كبيرة زنجبيل طازج
2	بيض
3	ملعقة كبيرة دقيق
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1	ملعقة صغيرة كركم مطحون
	ملح و فلفل
	زيت للقلي

الطريقة / للتتبيلة

- يُوضع الثوم والزنجبيل والبيض في الخلاط الكهربائي ويُضرب حتى يصبح سائلاً متجانساً .
- يُوضع الخليط في وعاء ويُضاف الدقيق تدريجياً مع الاستمرار في الخفق .
- يُتبل الخليط بالتوابل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- يُسخن الزيت في مقلاة على حرارة متوسطة.
- يُوضع الجمبري (الروبيان) والبروكلي في الخليط حتى يُغطيه تماماً مع عدم تغطية ذيل الجمبري.
- يُرفع الجمبري وقطع البروكلي من التتبيلة وتُحمر في الزيت الساخن مع التقليب حتى تُصبح ذهبية اللون من جميع الجهات.
- تُرفع القطع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

المقادير / للصلصة

2	كوب (خيار وطماطم و بصل)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح و فلفل
1/2	ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
2	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
2	ملعقة كبيرة فول سوداني مجروش

الطريقة / للصلصة

- تُقطع الخضراوات قطع صغيرة وتُوضع قطع الخضار في وعاء وتُخلط مع باقي المكونات ماعدا الفول السوداني، وتُقلب حتى تتجانس المكونات.
- تُقدم قطع البروكلي والجمبري مع السلطة جانباً وتُزين بالفول السوداني المجروش .

i

- عند سلق البروكلي بالبخار يُستخدم كمية قليلة من الماء ولفترة قليلة حتى لا يفقد فيتامين "ج" والمواد المفيدة الأخرى.

سهل وسريع

x 4 عدد الأفراد

حبار (سبيط) محمر

... تقديم الصلصات المختلفة بجانب هذا الطبق يعطيه نكهات مختلفة.

المقادير / للحبار (السبيط)

1/2	كيلو حبار (سبيط)
1	كوب لبن رائب
3	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	كوب دقيق
	ملح و فلفل
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
	زيت للقلي

للصلصة الحمراء

1	ملعقة كبيرة بصل مفروم
1	ملعقة كبيرة طماطم مُقشرة مفرومة ناعم
1	ملعقة كبيرة كبرز مفروم (اختياري)
1	ملعقة صغيرة معجون تمر هندي
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون
1/4	كوب كاتشب (راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بنفس الباب)
	ملح و فلفل

الطريقة / للحبار (السبيط)

- يُنظف الحبار (السبيط) جيداً بنزع العظمة الداخلية والجلدة الخارجية ويُغسل جيداً و يُقطع إلى حلقات.
- يُخلط اللبن الرائب مع عصير الليمون وتُضاف حلقات الحبار، ثم تُغطى وتُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة ساعتين ويُمكن تركها لمدة يوم.
- يُخلط الدقيق مع الملح والفلفل والكمون والكزبرة.
- تُرفع حلقات الحبار من التتبيلة مع الاحتفاظ بأكبر كمية سائل ملتصقة بها، ثم تُوضع في خليط الدقيق وتُقلب جيداً حتى يُغطيها تماماً مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر حلقات الحبار لمدة 5 دقائق مع التقليب حتى تُصبح ذهبية اللون من جميع الجهات.
- تُرفع الحلقات فوق منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

لصلصة الحمراء

- تُخلط كل مكونات الصلصة جيداً وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُقدم حلقات الحبار (السبيط) إما ساخنة أو دافئة مع الصلصة الحمراء أو صلصة الثومية (راجع الوصفة بنفس الباب).

i

- يُمكن استخدام قطع سمك الفيليه أو الجمبري (الروبيان) المُقشر بنفس الطريقة.
- يسبح الحبار (السبيط) في أعماق المياه البحرية باستعمال قوة دفع المياه التي يخرجها من فمه كما أنه يتغذى على الجمبري والاستاكوزا

مناسبات سهل وسريع عدد الأفراد ×4

جمبري (روبيان) بالكنافة

فكرتنا عن الكنافة أنها طبق حلو، ولكننا استخدمناها على إنها عجين (دقيق وماء) يغلف به الجمبري.

المقادير

½ كيلو جمبري (روبيان) حجم كبير
4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
4 فص ثوم مفروم ناعم
1 ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مفروم
4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
1 ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
1 ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
ملح و فلفل
¼ كيلو كنافة
زيت للقلي

- يُفضل استخدام الكنافة الطازجة لسهولة التحكم بها، كما يجب مراعاة تغطيتها قبل استخدامها حتى لا تجف.
- يُمكن إتباع نفس الطريقة باستخدام شرائح دجاج مسلوقة.
- لتقليل كمية الزيت المستخدمة، يُحمر الجمبري في قليل من الزيت على الجهتين حتى يتلون ثم يُوضع في الفرن حتى تمام النضج.

الطريقة

- يُقشر الجمبري مع الحفاظ على الذيل ويُنظف بشق ظهره بواسطة طرف سكين حادة و نزع الجزء الأسود، ويُغسل تحت الماء البارد.
- تُخلط بقية المكونات ماعدا الكنافة في وعاء، وتُقلب جيداً للحصول على التتبيلة.
- يُوضع الجمبري في التتبيلة ويُغطى ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة.
- تُقسم الكنافة إلى خصلات متساوية ومساوية لعدد الجمبري، وتُفرد على سطح أملس ويُوضع على أحد طرفيها واحدة من الجمبري المتبل بحيث يكون الذيل خارج الكنافة، وتُلف حوله مع الضغط الخفيف على الكنافة حتى تُغطيه تماماً مع رش قليل من التتبيلة.
- يُكرر السابق حتى نتنهي من كمية الجمبري.
- يُسخن الزيت في مقلاة ويُحمر الجمبري الملفوف بالكنافة مع مراعاة أن يُمسك جيداً بواسطة ملقاط كبير في بداية التحمير حتى يحتفظ بشكله المتماسك، ويُحمر لمدة 5 دقائق (حسب حجم الجمبري) مع التقليب على الجهة الأخرى حتى يُصبح ذهبياً من جميع الجهات أو حتى ينضج.
- يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُقدم الجمبري الملفوف بالكنافة مع سلطة خضراء ويُزين بصلصة.

كريب بالبحريات

يُعتبر عجين الكريب من العجائن المحايدة، وكما تم تحضيره مع المأكولات البحرية يُمكن كذلك إستخدامه مع الدجاج أو الخضروات.

المقادير / للكريب

2	بيض
1	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة بيكنج بودر
¼	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة صغيرة سكر
1¼	كوب حليب

المقادير / للتلوين (اختياري)

1	ملعقة صغيرة زعفران
½	ملعقة صغيرة صلصة طماطم (معجون)
1	ملعقة صغيرة بقدونس مفروم
1	ملعقة صغيرة زيت (للتحمير)

المقادير / للحشو

4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	كوب مرق دجاج
1	كوب سمك فيليه مكعبات بالجلد
1	كوب جمبري (روبيان) صغير ومُقشر
1	حبار (سبيط) مُقطع حلقات
2	ملعقة كبيرة بصل مفروم
1	جزر مسلوق مُقطع حلقات رفيعة
1	كوب عش الغراب (فطر) حلقات
1	كوب جبن شيدر مبشور
1	كوب جبن موتزاريلا مبشور
	بقدونس مفروم للتزيين

الطريقة / للكريب

- يُخفق البيض في وعاء عميق، وتُضاف باقي المكونات ماعدا الزيت مع التقليب الجيد حتى تتجانس تماماً.
- يُقسم العجين في أربعة أوعية منفصلة، يُضاف الزعفران في واحد منها مع التقليب للحصول على اللون البرتقالي، وصلصة الطماطم للون الأحمر، والبقدونس المفروم للون الأخضر ويبقى الأخير بدون أي إضافة.
- تُدهن مقلاة صغيرة بقليل من الزيت على نار متوسطة وتُوضع قطاعة بنفس حجم القالب الدائري في منتصف المقلاة ويُصب قليل من العجين بها ويُترك لمدة دقيقتين أو حتى ينضُج من أسفل ثم تُرفع القطاعة ويُقلب الكريب على الجهة الأخرى و يُترك لمدة دقيقتين أو حتى يحمر.
- يُرفع الكريب جانباً ويتم تكرار السابق حتى ننتهي من الكمية.

الطريقة / للحشو

- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُضاف مكعبات السمك (يُراعى وضعها بحيث يكون الجلد مُلامساً للمقلاة) ويُترك لمدة 3 دقائق ثم يُقلب على الجهة الأخرى ويُترك لمدة دقيقتين ويُرفع جانباً.
- يُضاف المرق حتى يبدأ في الغليان، ثم يُضاف الجمبري وحلقات الحبار (السبيط) للمرق ويُترك لمدة 5 دقائق ثم يُرفع بجانب السمك للحصول على حشو البحريات.
- تُسخن باقي كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يحمر ثم يُضاف الجزر وعش الغراب مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تمام نضج حشو الخضار.

الطريقة / لعمل الكريب بالبحريات

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُوضع طبقة من الكريب في قالب فرن دائري ثم يُضاف حشو البحريات مع قليل من الجبن الشيدر المبشور، ثم طبقة أخرى من الكريب بلون آخر، وطبقة أخرى من الحشو وهكذا حتى يمتلئ القالب، ثم يُغطى السطح بحشوة الخضروات ويُرش بالجبن الموتزاريلا.
- يُوضع القالب في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج، ويُقدم دافئاً ويُزين بالبقدونس المفروم.

- يُمكن وضع شرائح خضار ملونة بالإضافة إلى شرائح دجاج مشوي في الكريب ولفه على شكل أقماع ووضع صلصة جبن بين الأطراف حتى تلتصق.
- يُمكن حفظ الكريب بين طبقات من ورق الزبدة ثم تُوضع في كيس بلاستيك (خاص بالفريزر) وتحفظ في الفريزر لمدة شهر.
- يُمكن عمل الكريب بحجم مقلاة كبيرة ثم تقطيعه بقطاعة البسكوت بعد طهيه للحجم المناسب واستخدام الزائد منه في الحشو.

أسباجتي مع قواقع (أصداف)

سهل وسريع
قليل السعرات
x4
عدد الأفراد

...تتفاوت القواقع من بلد لآخر في اللون والحجم والمذاق وكذلك المسمى، تُستخدم هذه الطريقة لطهي أي نوع منها مع مراعاة تفاوت مدة الطهي بالنسبة للحجم.

المقادير

1/2	كيلو بلح قواقع (أصداف)
1/4	كيلو حبار (سبيط)
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	بصل متوسط حلقات رفيعة
4	فصوص ثوم حلقات
1	طماطم متوسطة مكعبات صغيرة
3	كوب مرق دجاج
	ملح و فلفل
1/2	كيلو مكرونة اسباجتي
1	ملعقة صغيرة كزبرة مفرومة
1	ملعقة صغيرة بقدونس مفروم
	جبن رومي (بارمازان) مبشور للتزيين

الطريقة

- تُغسل القواقع (الأصداف) جيداً، ويُنظف الحبار بنزع العظمة الداخلية والجلدة الخارجية ويغسل جيداً و يُقطع إلى حلقات رفيعة .
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يميل اللون إلى الذهبي.
- تُضاف مكعبات الطماطم مع الاستمرار في التقليب لمدة 3 دقائق.
- تُضاف القواقع(الأصداف) والحبار والمرق للخليط و يُتبل بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان مع تغطيته لحفظ البخار لطهو القواقع.
- تُضاف المكرونة (دون أن تُطهى) والكزبرة و 1/2 ملعقة من البقدونس للخليط مع التقليب، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُراعى وضع المكرونة مع البحريات وقليل من السائل ويُزين الخليط بالجبن المبشور وبقية البقدونس المفروم.

i

- يُمكن إضافة سمك فيليه و جمبري (روبيان) للحصول على وجبة غنية بالفسفور.

بلح البحر محشو

يوجد في الأسواق بلح البحر المطهو على البخار أو المدخن أو المعلب ولكن بدون الصدفة، وفي هذه الحالة يُمكن استخدام الحشوة لحشو فلفل أو باذنجان.

المقادير / بلح البحر مع الفلفل

1	كيلو بلح البحر
[illegible]	كوب مرق سمك أو دجاج
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
3	ملعقة كبيرة عصير ليمون
3	فلفل ألوان مقطع مكعبات صغيرة
2	ملعقة كبيرة بصل مكعبات صغيرة
2	فص ثوم مفروم ناعم
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
	ملح و فلفل
1	كوب صلصة بشاميل (راجع الوصفة بباب "رئيسي")
1	ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف مطحون)

الطريقة / بلح البحر مع الفلفل

- يُسخن المرق في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف عصير الليمون وزيت الزيتون.
- يُضاف بلح البحر ومكعبات الفلفل والبصل والثوم ونصف كمية البقدونس.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُغطى ويُترك لمدة 5 دقائق أو حتى تتفتح جميع أصداف بلح البحر للدلالة على النضج.
- يُرفع بلح البحر من الخليط، ويُنزع لحمه ويُقطع ويُقسم على الحشو (حشو الفلفل وحشو الأرز) وتُفصل الصدفتان عن بعضهما البعض مع الاحتفاظ بالصدف جانباً لحين إعداد الحشو.
- تُضاف نصف كمية بلح البحر المقطع لخليط الفلفل وتقلب وتُحشى نصف كمية الصدفات ثم تُغطى بصلصة البشاميل وتُرش بقليل من دقيق البقسماط.

المقادير / لحشوة الأرز

1 1/2	كوب أرز مصري مطهو
1/2	كوب صلصة طماطم (معجون)
2	ملعقة كبيرة شبت مفروم
4	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور

الطريقة / لحشوة الأرز

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع الأرز في وعاء عميق ثم تُضاف صلصة الطماطم والبقدونس والشبت والمتبقي من بلح البحر ونصف كمية الجبن الرومي المبشور.
- تُحشى باقي كمية الصدف بخلطة الأرز ثم يُرش بالقليل من المرق (حتى لا يجف الأرز عند طهيه)، ثم يُرش بالمتبقي من الجبن الرومي (البارمازان) على سطحه.
- تُرص وحدات بلح البحر في صاج، وتُوضع في الفرن لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح سطحها ذهبياً.
- تُوضع بقية خليط الفلفل في طبق التقديم وتُقدم وحدات بلح البحر معه.

جانبي

طاجن خضروات (مع دجاج) 102
تربين خضروات 103
بصل محشو 104
طاجن الخرشوف (الأرض شوكي) 106
قرنبيط (زهرة) مع بطاطس 107
مكرونة البطاطس 108
مقلوبة خضروات 110
الشعرية مع البقول والخضار 111
فطيرة الأرز بالقرع (اليقطين) 112
بيتزا الكوسة 113
أرز بالزعفران 114
أرز بالشبت والفول الأخضر 115
طاجن أرز بالقشطة (القشدة) 116
كشك 117
أرز إيطالي (روزوتو) متنوع 118
قالب مكرونة مع صلصة عش الغراب 120
برياني خضروات 122
انشلادا (تورتيا) 123
بطاطس مع زيتون وبندق 124
بطاطس بالأعشاب 125
بطاطس وسبانخ 126
عيش أبو لحم 127
كانيلوني 128
سوفليه الحمص 129
حراق أصبعه 130
حمص ببهارات المصالا 131

اقتصادية
سهل وسريع
نباتي
x 4
عدد الأفراد

طاجن خضروات (مع دجاج)

...هذه الوجبة إقتصادية تُحضر من الخضروات فقط، ولكن يُمكن إضافة دجاج أو لحوم لعمل وجبة متكاملة.

المقادير

4	ملعقة كبيرة زيت
	ملح وفلفل
1	بصل متوسطة مفروم
2	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
2	بطاطس مُقشرة (مكعبات كبيرة)
1	جزر مُقطع مكعبات كبيرة
2	كوسة مُقطعة نصفين
1	فلفل أخضر مُقطع قطعاً كبيرة
1	فلفل أصفر مُقطع قطعاً كبيرة
1	فلفل أحمر حار صحيح
1/8	ملعقة صغيرة زعفران
2	كوب مرق خضار (أو دجاج)
1/2	كوب صلصة طماطم (معجون)
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة

الطريقة

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم والزنجبيل ويُقلب الخليط لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي.
- تُضاف البطاطس والجزر والكوسة والفلفل الحلو والفلفل الحار إلى خليط البصل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في قليل من الماء (أو المرق) الدافئ.
- تُذاب صلصة الطماطم في المرق وتُضاف للخضروات، ويُضاف الزعفران والبقدونس والكزبرة ويُقلب الخليط حتى تتجانس المكونات ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُغطى الخليط ويُترك حتى البدء في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم مع الأرز الأبيض أو الكسكسي.

i

- في حالة إضافة الدجاج أو اللحوم أو البحريات للطاجن تُراعى مدة الطهي.
- يتوفر الكالسيوم في البقدونس بدرجة تفوق ما يحتويه الحليب.

اقتصادية سهل وسريع نباتي عدد الأفراد ×2

ترين الخضروات

...الترين في المطبخ الفرنسي هو الطاجن الفخار المطلو بمادة عازلة.

المقادير

4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	شمر مُقطع شرائح رفيعة
1	بصل متوسط مُقطع شرائح رفيعة
	ملح وفلفل
1	باذنجان مُقطع حلقات
1	فلفل أخضر مُقطع قطعاً كبيرة
1	طماطم مقطعة حلقات
1/2	كوب جبن ريكوتا
	أو (جبن قريش بدون ملح)
2	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
1	ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1/4	كوب صلصة مارينارا (راجع باب "رئيسي")

الطريقة

- تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف شرائح الشمر والبصل وتُحمر لمدة خمس دقائق، ثم تُتبل بالملح والفلفل.
- تُسخن الشواية جيداً ويُدهن الباذنجان والفلفل والطماطم (مع مراعاة أن يكون حجم حلقات الطماطم مُقارب لحجم حلقات الباذنجان) بملعقة كبيرة من الزيت ويُتبل الخضار بالملح والفلفل، ويُوضع على الشواية الساخنة ويُحمر من الجهتين حتى يأخذ علامة الشواء وينضج.
- يُخلط جبن الريكوتا والرومي (البارمازان) ويُضاف البصل الأخضر والبقدونس، ويُقلب الخليط جيداً ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب فرن دائري صغير بقطر مُقارب لحلقات الباذنجان بملعقة كبيرة من الزيت.
- تُرص حلقة من الباذنجان في قاع القالب، ثم تُوضع شريحة من الفلفل ثم شريحة من الطماطم.
- تُضاف طبقة من خليط الجبن مع الضغط الخفيف، ثم تُوضع طبقة من خليط البصل والشمر، ثم تُغطى بشريحة من الباذنجان، ويُكرر السابق حتى تنتهي من الكمية.
- تُوضع القوالب في الفرن لمدة 10 دقائق.
- يُترك ترين الخضار ليبرد قليلاً ثم يُقلب في طبق التقديم، ويُزين بقليل من صلصة الطماطم وحشو الشمر والبصل.

الصعوبة نباتي عدد الأفراد x 6

بصل محشو

...فكرتنا عن البصل أنه إما مفروم أو مُقطع شرائح، ويُستخدم في الطهي كقاعدة لتحضير أنواع مختلفة من الصلصات، فماذا لو استخدمناه بالكامل مع حشوات مميزة . .اعتقد أنها تستحق التجربة.

المقادير

6	بصل نفس الحجم متوسط
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة سكر
1/2	كوب زبيب (منقوع في ماء دافئ)
2	كوب مرق خضار (أو مرق دجاج)
2	بطاطس مُقشرة (مكعبات صغيرة)
2	تفاح أخضر متوسط
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	كوب عش غراب (فطر) (قطع صغيرة)
1/2	كوب صنوبر مُحمص
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1/2	ملعقة صغيرة مرامية (اختياري)
1	ملعقة صغيرة زعتر جاف
	زيت للقلي

الطريقة

- يُقشر البصل ويُغسل ثم يُقطع الجزء الأعلى والأسفل حتى يُصبح للبصل قاعدة يسهل ارتكازه عليها (يُستخدم الجزء الأعلى كغطاء له فيما بعد).
- يُجوف البصل ليُصبح مثل الكوب، ويُقطع الناتج من التجويف قطعاً صغيرة لاستخدامها في الحشو.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل المُقطع ويُقلب لمدة دقيقتين، ثم يُتبل بالملح والفلفل ويُضاف السكر ويُقلب حتى يتلون البصل ويُصبح ذهبياً.
- يُصفى الزبيب من الماء ويُضاف للبصل مع الاستمرار في التقليب ثم يُضاف المرق ويُترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق ويُرفع جانباً.
- تُحمر مكعبات البطاطس في الزيت الساخن حتى يُصبح لونها ذهبياً فاتحاً (مع مراعاة عدم وصولها للنضج الكامل).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقشر التفاح الأخضر ويُقطع إلى مكعبات صغيرة، ويُضاف عصير الليمون حتى لا يتغير لون التفاح.
- تُخلط مكعبات البطاطس المحمرة مع مكعبات التفاح في وعاء عميق، ثم يُضاف عش الغراب (الفطر) والصنوبر والبقدونس والمرامية والزعتر.
- يُضاف خليط البصل والزبيب لخليط التفاح ويُتبل بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
- يُحشى البصل بالخليط مع الضغط الخفيف حتى يمتلئ بالحشو، ثم يُغطى بالجزء العلوي للبصل.
- يُوضع بقية الحشو في صينية فرن، ويُرص فوقه البصل المحشو ويُدهن بقليل من الزيت ويُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُرص في طبق التقديم فوق طبقة من الحشو ويُقدم ساخناً.

i

- يُمكن حشو البصل بحشوات أخرى مثل استخدام مربعات من شرائح خبز التوست مع صدور دجاج مفرومة وتُخلط مع بياض بيض وثوم مفروم، وتُضاف أعشاب مفرومة وبُهارات وتُطهى بنفس الطريقة، ويُمكن تقديمه مع صلصة الطماطم (كما في الصورة).
- يُمكن إستخدم قشر التفاح مع قشر البرتقال في إضافة رائحة مُميزة للمنزل، وذلك عن طريق الغلي مع عيدان قرفة في ماء وسيتسبب البخار الناتج في انبعاث رائحة مُحببة.

طاجن الخرشوف (الأرض شوكي)

غني بالألياف
اقتصادية
نباتي
قليل السعرات
عدد الأفراد x 6

...فكرة هذا الطاجن جاءت من تشابه حجم الخرشوف مع حجم الطماطم، ولكن ذلك لا يمنع من عمل الطاجن في حالة اختلاف الأحجام بتقطيعها قطعاً مُتقاربة في الحجم.

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	بصل كبير مُقطع حلقات
	ملح و فلفل
1/2	ملعقة صغيرة زعتر جاف
6	طماطم كبيرة (مُقطعة حلقات سميكة)
1	كيلو خرشوف (أرض شوكي) مُجمد
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل مفروم ناعم
2	ملعقة كبيرة خل
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُضاف حلقات البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تُصبح ذهبية اللون.
- يُتبل البصل بالملح والفلفل والزعتر مع التقليب ويُوضع في صينية فرن.
- تُرص حلقات الخرشوف مع حلقات الطماطم بالتناوب فوق البصل بحيث يكون على هيئة صف (كما هو موضح بالصورة).
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل وتُغطى الصينية بورق ألمونيوم وتُوضع في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى تنضج المكونات.
- لإعداد الصلصة يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل مع التقليب حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الخل وعصير الليمون ويُتبل الخليط بالملح والفلفل يُترك لمدة خمس دقائق ثم تُرفع صلصة البصل جانباً.
- عند التقديم تُصب صلصة البصل فوق طاجن الخرشوف ويُزين بالجبن المبشور.

غني بالألياف
اقتصادية
x 4
عدد الأفراد

قرنبيط (زهرة) مع بطاطس

يُعرف هذا الطبق باسم "ألو جابي" في المطبخ الهندي، ويُمكن إضافة أنواع مختلفة من الخضروات، كما يُمكن إضافة أي توابل أخرى مُحببة، ولكن في هذه الحالة لن يكون على الطريقة الهندية.

المقادير

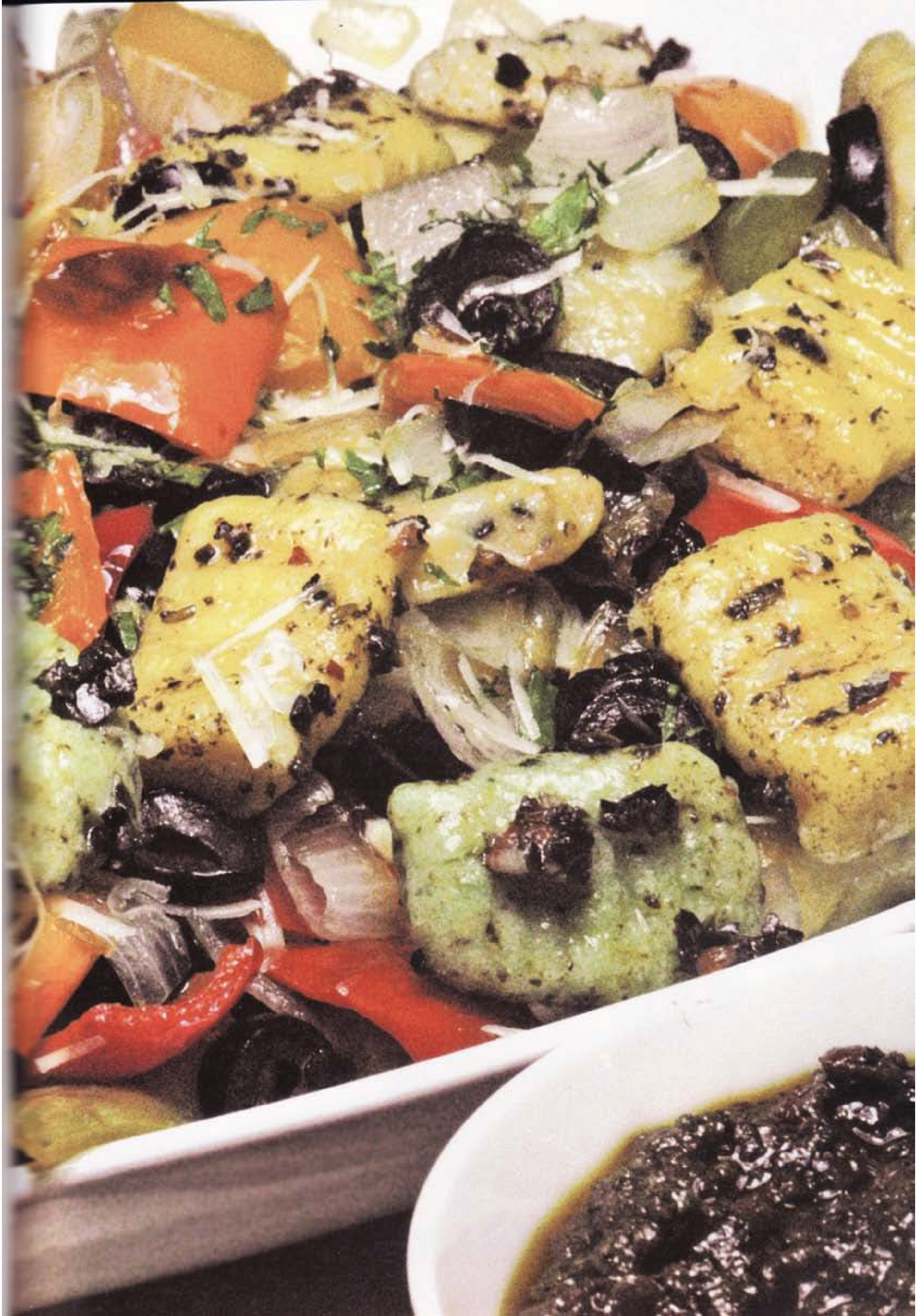
4	ملعقة كبيرة سمن
1	ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
1/2	كيلو قرنبيط مُقطع إلى زهرات
3	بطاطس متوسطة
	زيت للقلي
2	طماطم مُقطعة مُكعبات صغيرة
1	ملعقة صغيرة خردل (مسترد) حب
1	ملعقة صغيرة كمون صحيح
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/2	ملعقة صغيرة شطة ناعمة
	ملح وفلفل
2	كوب مرق دجاج أو لحم
1/2	كوب بصل مُقطع شرائح
1/4	كوب زنجبيل طازج مُقطع شرائح
2	فلفل أخضر حار (اختياري)
1	ملعقة كبيرة أوراق كزبرة

الطريقة

- تُسخن نصف كمية السمن في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الزنجبيل ويُقلب لمدة دقيقتين.
- تُضاف زهرات القرنبيط (الزهرة)، وتُترك لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها مائلاً للذهبي مع التقليب من حين لآخر.
- تُقشر البطاطس وتُقطع مكعبات متوسطة تُحمر في الزيت الساخن قليلاً ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُضاف الطماطم والخردل (المسترد) والكمون والكزبرة والشطة للقرنبيط، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- تُضاف البطاطس والمرق لخليط القرنبيط ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم يُضاف الفلفل الأخضر.
- تُسخن بقية كمية السمن في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُضاف شرائح البصل وتُقلب لمدة 7 دقائق حتى تتحمر وتُرفع على منشفة ورقية، وكذلك يتم عمل نفس الخطوات مع الزنجبيل.
- يُوضع خليط الخضار في طبق التقديم، ويُزين بأوراق الكزبرة الخضراء وبشرائح البصل والزنجبيل المحمرة.

i

- يُمكن استخدام الزيت عوضاً عن السمن ومرق الخضار عوضاً عن مرق الدجاج (حتى يتماشى هذا الطبق مع النباتيين).
- يُراعى إضافة الكزبرة الخضراء قبل التقديم مباشرة حتى لا تذبل.



مكرونة البطاطس

غني بالألياف   اقتصادية   نباتي   عدد الأفراد x4

يُمكن عمل المكرونة من مكونات أخرى غير المُتعارف عليها، وبالطبع سينعكس ذلك على مذاقها والذي سيكون مُميزاً، وفي حالة عملها من البطاطس تُسمى بالـ "جنوتشي".

المقادير / للعجين

3	بطاطس كبيرة
1	بيض
	ملح وفلفل أبيض
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون
1/4	كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
1 1/2	كوب دقيق
1	ملعقة كبيرة صلصة ريحان (راجع الوصفة بباب "بداية")
1/2	ملعقة كبيرة كركم مطحون

لحشوة الزيتون

1	فلفل أخضر حار
2	فص ثوم مفروم
1	فلفل أحمر مشوي
1	كوب زيتون أسود بدون بذر
1	ملعقة صغيرة كمون صحيح
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون

للخضار

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل مُقطع قطعاً كبيرة
3	فلفل ألوان مُقطع مُكعبات متوسطة
	ملح وفلفل

للتزيين

2	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
1/4	كوب حلقات زيتون أسود
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة

- تُغسل البطاطس جيداً وتُسلق في كمية كافية من الماء لتغطيها في إناء على نار متوسطة حتى تنضج تماماً ويسهل هرسها، ثم تُصفى وتُترك لتبرد قليلاً وتُقشر.
- تُضغط في مصفاة البطاطس أو تُهرس بالشوكة (حوالي 3 كوب) وتُفرد في صينية حتى تبرد تماماً، ثم تُوضع في وعاء.
- يُخفق البيض والملح والفلفل وجوزة الطيب في وعاء آخر حتى تتجانس المكونات.
- يتم عمل فراغ في وسط عجين البطاطس يُصب فيها خليط البيض.
- يُعجن الخليط مع البطاطس جيداً ويُضاف الجبن والدقيق تدريجياً للحصول على عجين ناعم يلتصق باليد بعض الشيء.
- يُقسم العجين لثلاثة أقسام، يُترك قسم منها بدون إضافات، وتُضاف صلصة الريحان (البستو) لأحد الأقسام، والكركم للقسم الآخر مع الخلط الجيد للحصول على ثلاثة ألوان متجانسة.
- تُخلط مكونات حشوة الزيتون حتى تُصبح كالمعجون، وتُضاف 1/2 ملعقة كبيرة منه لكل قسم على حدىً مع التقليب الجيد.
- يُقطع العجين قطع متوسطة، ثم تُشكل أصابع رفيعة عرضها حوالي 2 سنتيمتر تُقطع إلى قطع صغيرة.
- تُشكل كل قطعة باستخدام طرف شوكة مغموسة في الدقيق (حتى لا تلتصق بالعجين) بالضغط الخفيف عليها.
- تُرص قطع عجين البطاطس في صينية مرشوشة بقليل من الدقيق وتُغطى بمنشفة مطبخ (فوطة) حتى لا تجف.
- يُوضع ماء في إناء عميق مع قليل من الملح ويُرفع على نار متوسطة، وعند الغليان تُوضع قطع العجين الواحدة تلو الأخرى مع التقليب بخفة، ثم تُرفع جانباً في مصفاة بعد أن تطفو بدقيقة وتُترك جانباً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم تُضاف مكعبات الفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق أخرى.
- تُضاف مكرونة البطاطس ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر، ويُزين بالجبن الرومي (البارمازان) المبشور عند التقديم.

i

- يُمكن حفظ مكرونة البطاطس بعد سلقها في أكياس بالفريزر بعد إضافة قليل من الزيت حتى لا تلتصق.
- يُمكن تقديم مكرونة البطاطس مع أطباق الشوربة.

مقلوبة خضروات

غني بالألياف - اقتصادية - نباتي - عدد الأفراد x 8

...هناك أنواع أخرى من المقلوبة (مثل مقلوبة بحريات)، وفكرتها تكمُن في وضع طبقات من الخضار مع الأرز في وعاء وقلبها عند التقديم.

المقادير

2	باذنجان رومي متوسط
1	قرنبيط (زهرة) قطع صغيرة
	زيت للقلي
1	ملعقة صغيرة بهارات مطحونة*
3	كوب أرز مصري منقوع
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	بصل كبير مُقطع حلقات
4	كوب مرق خضار (أو دجاج)
	ملح
	مكسرات (كاجو وصنوبر) مُحمصة
	بقدونس للتزيين

الطريقة

- يُقطع الباذنجان حلقات، ويُرش بالملح ويُترك لمدة ساعة ثم يُشطف من الملح ويُضغط عليه قليلاً للتخلص من الماء الزائد.
- تُحمر قطع القرنبيط (الزهرة) في الزيت الساخن، وتُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- تُحمر حلقات الباذنجان في نفس الزيت من الجهتين، ثم تُرفع على منشفة ورقية.
- يُصفى الأرز ويُخلط مع البهارات في وعاء عميق، ويُتبل بالملح مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُدهن إناء دائري عميق بالزيت، وتُرص نصف كمية حلقات البصل في منتصف قاع الإناء ثم تُرص طبقة من نصف كمية الباذنجان.
- تُضاف ثلث كمية خليط الأرز، ثم طبقة من القرنبيط ثم طبقة من الأرز (الثلث الثاني)، ثم طبقة من بقية حلقات البصل والباذنجان.
- يُوضع الثلث الأخير من خليط الأرز فوق حلقات البصل والباذنجان كطبقة أخيرة مع الضغط الخفيف، ويتم عمل ثقوب في أماكن متفرقة بطول الطبقات بواسطة سيخ خشبي طويل، ثم يُضاف المرق.
- يُغطى الإناء ويُرفع على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُترك الإناء لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُترك الإناء ليبرد قليلاً ثم يُقلب في طبق التقديم، ويُزين بالمكسرات المحمصة والبقدونس.

* البهارات المطحونة هي (قرفة - قرنفل - حبهان (هيل) - فلفل أسود - جوزة الطيب).
- يُمكن وضع طبقة من اللحم المسلوق أو قطع الدجاج المحمرة بين الطبقات لرفع القيمة الغذائية.

غني بالألياف اقتصادية سهل وسريع نباتي عدد الأفراد x 8

الشعرية مع البقول والخضار

الشعرية من النشويات، ويُمكن الاستعاضة عنها بأي نوع مكرونة، ولرفع القيمة الغذائية أضيفت البقول والخضروات.

المقادير

3	باذنجان كبير
5	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كيلو شعرية
2	كوب مرق خضار أو (دجاج)
3	كوب خليط من الجبن المبشور *
1	بصل متوسط مفروم ناعم
1/2	كوب جزر (مكعبات صغيرة)
1/2	كوب بسلة (بازلاء)
2	فلفل ألوان مُقطع مكعبات صغيرة
	ملح وفلفل
1/2	كوب حمص (مسلوق)
1/2	كوب لوبيا بعين سوداء (مسلوقة)
1	كوب فاصوليا بيضاء وحمراء (مسلوقة)
3	طماطم متوسطة مُقطعة حلقات

الطريقة

- يُغسل الباذنجان وتُقطع نصف الكمية إلى شرائح رفيعة بالطول والنصف الآخر مكعبات صغيرة الحجم، ثم تُدهن الشرائح بملعقة كبيرة من الزيت، وتُشوى على الشواية الساخنة من الجهتين حتى تأخذ علامة الشواء وتُرفع جانباً.
- تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة وتُحمر مكعبات الباذنجان ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُحمر الشعرية في نفس الزيت، ثم تُضاف نصف كمية المرق ويُترك على نار متوسطة حتى تتشرب الشعرية المرق، ثم تُرفع عن النار لتبرد وتُضاف مكعبات الباذنجان وكوب من خليط الجبن مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في نفس المقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل المفروم ويُقلب حوالي 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الجزر والبسلة والفلفل ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر حتى ينضج خليط الخضروات ويُرفع جانباً ليبرد.
- يُخلط الحمص مع اللوبيا والفاصوليا البيضاء والحمراء مع كوب من خليط الجبن، ويُقلب جيداً حتى تتجانس مكونات خليط البقول.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب فرن دائري بارتفاع لا يقل عن 7 سنتيمترات بقليل من الزيت، وتُرص شرائح الباذنجان بحيث تُغطي القاع وتكون على شكل مروحة، ثم تُغطى بحلقات الطماطم وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُضاف نصف كمية خليط الشعرية على حلقات الطماطم ثم طبقة من خليط البقول ثم طبقة من خليط الخضروات ثم طبقة أخرى من خليط الشعرية ثم يُغطى الوجه بباقي كمية الجبن.
- يُغطى القالب بورق زبد حتى لا يجف سطحه ويُوضع في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى يحمر لونها.
- تُترك لتبرد قليلاً ثم تُقلب في طبق التقديم.

i

★ خليط الجبن المبشور هو: (جبن رومي (بارمازان)- جبن موتزاريلا- جبن شيدر).

- في حالة إستخدام البقول المُعلبة تُصفى من ماء الحفظ وتُغسل بالماء الدافئ.

مناسبات اقتصادية عدد الأفراد x 8

فطيرة الأرز بالقرع (اليقطين)

...عند ذكر كلمة "فطيرة" يتبادر إلى الأذهان فطيرة حلوة، ولكن جاء الحشو هنا بالنشويات ويُمكن تقديمها مع صلصة من البحريات أو اللحوم.

المقادير / للعجين

2 1/2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة سكر
2/3	كوب زبد بارد
3	صفار بيض
2	ملعقة كبيرة حليب
1	ملعقة كبيرة ماء مُثلج

للحشو

1/2	كيلو قرع (يقطين) مسلوق (2 كوب مهروس)
2	بيض
2	ملعقة كبيرة زبد لين
1	كوب جبن ريكوتا (أو جبن قريش بدون ملح)
2	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
2	ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور
2	كوب أرز مصري مسلوق
1	كوب حليب
	ملح و فلفل

- يُمكن استخدام البطاطس أو البطاطا الحلوة عوضاً عن القرع (اليقطين).

الطريقة / للعجين

- يُوضع الدقيق والسكر والزبد وصفار البيض في العجان الكهربائي ويُعجن الخليط على سرعة متوسطة حتى تمتزج المكونات.
- يُضاف الحليب والماء تدريجياً إلى أن يُشكل العجين كتلة واحدة.
- يُلف العجين في بلاستيك ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك.

للحشو

- يُهرس القرع بالمهراس أو الشوكة في وعاء عميق، ويُضاف البيض والزبد ويُقلب جيداً حتى تندمج المكونات.
- يُضاف جبن الريكوتا والجبن الرومي (البارمازان) وجبن الموتزاريلا لخليط القرع.
- يُضاف الأرز المطهو والحليب، ويُتبل بالملح والفلفل ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.

لعمل الفطيرة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق حتى يُصبح دائرة قطرها حوالي 50 سنتيمتراً.
- يُلف العجين بخفة حول النشابة ليسهل رفعه، ثم يُفرد في قالب فرن (ارتفاعه حوالي 7 سنتيمترات)، بحيث يُلامس العجين القاع ويُغطي الجوانب ويتدلى المتبقي من العجين خارج القالب.
- يُملأ العجين بخليط الأرز والقرع ويُضغط على الحشو قليلاً ويُطبق العجين المتدلي خارج القالب على الحشو بحيث يُغطيه، وتُعمل بعض الثقوب بشوكة أعلى العجين.
- يُخبز في الفرن لمدة 50 دقيقة أو حتى تمام نضج العجين.
- تُترك الفطيرة لمدة 10 دقائق لتبرد ثم تُقلب في طبق التقديم وتُقطع وتُقدم مع الجمبري (الروبيان) بالبامية (راجع باب "رئيسي" قسم "بحريات").

اقتصادية سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x 4

بيتزا الكوسة

بيتزا من الوجبات المحببة للجميع، ولكن ماذا لو قدمنا طبقاً آخر غنياً بالعناصر الغذائية وله نفس فكرة البيتزا؟

المقادير

1/2	كيلو كوسة
1	كوب أرز مسلوق
2	بيض مخفوق
1 1/2	كوب جبن موتزاريلا مبشور
1	كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
1	ملعقة صغيرة زبد

للتزيين

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مُقطع مكعبات
1	كرفس مُقطع مكعبات
1	كوب فلفل ألوان مُقطع مكعبات
1	كوب مكعبات بطاطس مُقشرة ومسلوقة
1	جزر كبير مُقشر ومسلوق (مكعبات)
1/4	كوب جبن شيدر (أو موتزاريلا) مبشور
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُغسل الكوسة وتُجفف ثم تُبشر وتُصفى من الماء تماماً بالضغط عليها بالأيدي وتُوضع في وعاء عميق.
- يُضاف الأرز المطهو مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف البيض ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُضاف الجبن للخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات وتتداخل.
- يُفرد الخليط في صاج فرن مدهون بالزبد ويساوى السطح، بحيث يكون كطبقة رفيعة مثل عجين البيتزا.
- يُوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والكرفس مع التقليب لمدة 3 دقائق.
- تُضاف باقي الخضروات، وتُتبل بالملح والفلفل وتُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُوضع خليط الخضروات فوق بيتزا الكوسة ويُرش بنصف كمية جبن الشيدر حتى يُغطيها.
- تُوضع بالفرن مرة أخرى لمدة 5 دقائق أو حتى يسيل الجبن ثم تُرش بباقي كمية الجبن وتُقدم ساخنة.

- يُمكن الاستعاضة عن الخضروات ووضع لحم مفروم مطهو ويُرش بالجبن ويُوضع بالفرن مرة أخرى حتى يسيل الجبن (كما في الصورة)
- يُمكن حفظ البيتزا بعد خبزها بالفريزر، وتُزين عند التقديم بالخضروات أو حسب الرغبة.
- يُمكن إضافة دقيق عوضاً عن الأرز.

سهل وسريع نباتي عدد الأفراد x4

أرز بالزعفران

...يُقدم الأرز على المائدة الإيرانية، ويتفنن الإيرانيون في العديد من أطباق الأرز الشهية، وشاركني في تقديم هذا الطبق الشيف "حيدر شيرازي" من فندق "راديسون ساس" بدبي.

المقادير

2	كوب أرز باسمتي
6	كوب ماء
	ملح
	قليل من الزعفران
1/4	كوب ماء دافيء
1/2	كوب زبيب إيراني (زرشك)
2	ملعقة كبيرة ماء ورد (أو ماء زهر)
2	ملعقة كبيرة زيت (أو زبد)

الطريقة

- يُغسل الأرز ويُنقع في كمية من الماء بحيث تغطيه، ويُترك لمدة نصف ساعة ثم يُصفى.
- يُوضع الماء (6 أكواب) وملعقة كبيرة من الملح في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الأرز ويُترك لمدة 8 دقائق ويُقلب بخفة من حين لآخر حتى ينضج.
- يُصفى الأرز من ماء السلق، ويُغسل بماء بارد ويُصفى مرة أخرى ويُترك جانباً.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الدافئ، ثم يُضاف ماء الورد والزبيب الإيراني (الزرشك) ويُترك لمدة 5 دقائق.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الأرز وخليط الزبيب ويُتبل بالملح ويُقلب بخفة بشكل دائري حتى تتداخل المكونات ويتوزع لون الزعفران على الأرز.
- يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق أو حتى يسخن ويُقدم.

i

- عند طهي الأرز الباسمتي يُراعى أن تكون كمية الماء أكثر من ضعفي كمية الأرز.
- الزبيب الإيراني أو الزرشك مُقارب لفاكهة عنب الديب المُجففة و يُراعى نقعه قبل الاستخدام.
- يضيف بعض الطهاة قليل من الخل أو عصير الليمون أثناء طهي الأرز ليجعل لونه أبيض ناصعاً.
- يُمكن إضافة قطع من اللحم البقري المسلوق للأرز أثناء طهيه ليكون وجبة كاملة.

اقتصادية | سهل وسريع | نباتي | عدد الأفراد x 4

أرز بالشبت والفول الأخضر

لا يخفى ما للفول الأخضر من قيمة غذائية كبيرة كغيره من البقول، ولكنه لا يظهر على مائدتنا كثيراً.

المقادير

1	كوب فول أخضر
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم
1	كوب شبت مفروم
2	كوب أرز باسمتي مسلوق
1	ملعقة صغيرة كركم
	ملح

الطريقة

- تُزال القشرة الخارجية للفول، ثم تُسلق حباته في ماء مغلي لمدة 7 دقائق وتُصفى وتشطف بالماء البارد وتُزال القشرة الرقيقة لحبة الفول.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُقلب لمدة خمس دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الشبت والفول الأخضر المسلوق والأرز والكركم ويُتبل بالملح مع التقليب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة عشر دقائق .

i

- يتم التعامل مع الأرز الباسمتي عند طهيه مثل المكرونة،فيتم سلقه في الماء المغلي المملح ثم يُغسل بماء بارد و يُصفى.
- يُمكن إضافة منكهات أخرى للأرز الباسمتي ، فتُحمر التوابل الصحيحة (عود قرفة-قرنفل حب-فلفل أسود-حبهان(هيل)) في السمن الساخن حتى يتشرب السمن نكهة التوابل ثم يُضاف البصل المفروم ويُقلب حتى يُصبح ذهبي اللون ويُضاف الأرز الباسمتي المسلوق مع التقليب بخفة، ويُترك لمدة 5 دقائق حتى يتشرب النكهة.
- يُمكن إضافة منكهات للأرز الباسمتي المسلوق مثل المُستخدمة مع الأرز الإيطالي(الروزوتو) "راجع الوصفات بنفس الباب".

اقتصادية
سهل وسريع
x 4 عدد الأفراد

طاجن أرزُ بالقشطة (القشدة)

...يُسمى هذا الطاجن بـ "الأرز المعمر"، وأساسه الأرز المصري والغني بمادة بالنشا، بالإضافة إلى استخدام قشطة الحليب والتي تتكون على سطح الحليب بعد تسخينه تسخيناً هادئاً لمدة طويلة بدون غليان.

المقادير

2	كوب أرز مصري
2	ملعقة كبيرة زبد
1/4	كوب قشطة (قشدة) + 2 ملعقة كبيرة
	ملح و فلفل
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
2 1/2	كوب حليب ساخن

الطريقة

- يُغسل الأرز بالماء البارد ويُصفى.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخلط الزبد والقشطة (1/4 كوب) في طاجن فخار (يُفضل الفخار المطلي) مع التقليب حتى يندمج الخليط ويُتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- يُضاف الأرز مع التقليب الجيد ثم يُضاف الحليب.
- يُغطى الطاجن ويُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة، ثم يُرفع الغطاء ويُدهن سطح الأرز بملعقتين من القشطة ويُترك بالفرن لمدة 15 دقيقة أخرى حتى يحمر سطح الأرز.

i

- يُراعى نوع الطاجن المُستخدم، فلو كان من النوع غير المطلي بمادة عازلة فيجب استخدامه دائماً لنفس النوع من الطعام وذلك حتى لا تختلط الرائحة والمذاق.
- يُمكن دعك بصلة مفرومة بالملح والفلفل وإضافتها للطاجن مع التقليب قبل الطهي في الفرن.
- يُمكن استبدال الملح والفلفل بكوب من السكر وقليل من الفانيليا أو المستكة واتباع نفس الخطوات لعمل الطاجن كطبق حلو.
- إضافة القشطة قبل النضج بربع ساعة تُساعد على حماية سطح الأرز وعدم جفافه لأن إضافتها في المرحلة الأولى مع الحليب تجعلها تتغلغل داخل الأرز.

اقتصادية
سهل وسريع
أطفال
x 2 عدد الأفراد

كشك

من الأطباق المُفضلة لدى ابنتي "سارة"، والذي تطلبه خصيصاً من عمتها عند زيارتنا لها.

المقادير

1/2	كوب أرز مصري
3	ملعقة كبيرة دقيق
1	كوب زبادي
4	كوب مرق دجاج
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة زيت ذرة
1	بصل كبير مُقطع شرائح

- يُمكن عدم إضافة الأرز للكشك لتقليل السعرات الحرارية.
- يُمكن استخدام أرز أبيض مطهو وإضافته بعد خليط الزبادي.
- يُمكن وضع البصل المحمر في خليط الكشك أو جزء بالداخل والآخر فوقه.

الطريقة

- يُغسل الأرز جيداً ويُصفى.
- تُخلط ملعقتان من الدقيق مع الزبادي في وعاء، يُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات ويُترك جانباً لمدة 10 دقائق.
- يُسخن المرق في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الأرز للمرق، وعند البدء في الغليان تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج مع التقليب من حين لآخر.
- يُضاف خليط الزبادي للمرق مع التقليب جيداً حتى تتجانس المكونات، ويُتبل بالملح والفلفل مع الاستمرار في التقليب حتى يغلظ قوامه ثم يُرفع بعيداً عن النار ويُترك ليبرد قليلاً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُرش شرائح البصل بالمتبقي من الدقيق مع التخلص من الزائد، ثم يُضاف إلى الزيت مع التقليب حتى يحمر قليلاً، ثم يُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يُصب الكشك في أطباق التقديم (يُمكن وضعه بالفرن على الشواية حتى يحمر سطحه) ويُزين بالبصل المحمر ويُقدم دافئاً.

سهل وسريع

x 6 عدد الأفراد

أرز إيطاليّ (روزوتو) متنوع

...يشبه "الأوربوريو" - هو الأرز المُستخدم لعمل الروزوتو - الأرز الكوري أو المصري في الحجم، ولكنه يختلف في طريقة الطهي حيث أنه يحتاج أربعة أضعاف حجمه سائل ويحتاج إلى اهتمام أكثر من حيث التقليب المستمر.

المقادير / للروزوتو الأخضر

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	عود كُرات مُقطع حلقات رفيعة
5	أوراق سبانخ طازجة مُقطعة
4	أعواد اسبارجوس (هليون) مُقطعة
1	كوب أرز إيطالي
4	كوب مرق دجاج أو لحم
	ملح وفلفل
4	ملعقة كبيرة جبن رومي ((بارمازان) مبشور للتزيين)

الطريقة / للروزوتو الأخضر

- يُسخن الزيت في مقلاة سميكة على نار متوسطة، ويُضاف الكُرات والسبانخ والاسبارجوس (الهليون) مع التقليب لمدة 3 دقائق.
- يُضاف الأرز الإيطالي مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تتداخل المكونات، ثم يُضاف المرق تدريجياً مع التقليب المستمر وبعد الانتهاء من كمية المرق تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر وعدم تغطيته.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُضاف 2 ملعقة كبيرة من الجبن الرومي (البارمازان) مع التقليب لمدة دقيقتين.
- عند التقديم يُزين بالجبن الرومي (البارمازان) المبشور وبأعواد الاسبارجوس (الهليون) المسلوقة.

المقادير

للروزوتو بعش الغراب (الفطر)

4	ملعقة كبيرة زبد
2	فص ثوم حلقات
1	كوب حلقات عش غراب (فطر)
1	بصل مفروم ناعم
1	كوب أرز إيطالي
4	كوب مرق دجاج أو لحم
	ملح وفلفل
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
1/2	ملعقة صغيرة شطة خشنة
2	ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
2	ملعقة كبيرة كريمة لباني للتزيين

الطريقة

للروزوتو بعش الغراب (الفطر)

- تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزبد في مقلاة سميكة على نار متوسطة ثم يُضاف الثوم وعش الغراب والبصل مع التقليب لمدة 3 دقائق.
- يُضاف الأرز الإيطالي مع التقليب لمدة 5 دقائق أخرى، ثم يُضاف المرق تدريجياً مع التقليب المستمر وبعد الانتهاء من كمية المرق تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر ومراعاة عدم تغطيته.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب والشطة، وتُضاف نصف كمية الجبن الرومي (البارمازان) مع التقليب لمدة دقيقتين.
- يُضاف بقية كمية الزبد والكريمة اللباني مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات ويُزين بالجبن الرومي المبشور عند التقديم.

المقادير

للروزوتو بالجمبري (الروبيان)

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب أرز إيطالي
1	بصل مفروم ناعم
1	طماطم مُقشرة مكعبات صغيرة
1/2	ملعقة صغيرة زعفران مُذاب
	في 2 ملعقة كبيرة من المرق
1/4	كيلو جمبري بدون قشر ومُنظف
4	كوب مرق دجاج أو لحم
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
2	ملعقة كبيرة جبن رومي
	(بارمازان) شرائح للتزيين
1/2	ملعقة صغيرة بشر ليمون

الطريقة

للروزوتو بالجمبري (الروبيان)

- يُسخن الزيت في مقلاة سميكة على نار متوسطة، ويُضاف الأرز الإيطالي مع التقليب لمدة 5 دقائق، ثم يُضاف البصل والطماطم والزعفران والجمبري(الروبيان) مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف المرق تدريجياً مع التقليب المستمر، وبعد الانتهاء من كمية المرق تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر وعدم تغطيته.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل، ويُضاف الجبن الرومي (البارمازان) مع التقليب لمدة دقيقتين.
- عند التقديم يُزين بشرائح الجبن وببشر الليمون.

i

- يُمكن طهي الأرز الإيطالي إلى نصف النضج وحفظه بالثلاجة (البراد) لحين طهيه تماماً لتوفير مدة الطهي.

x 8
اقتصادية أطفال عدد الأفراد

قالب مكرونة مع صلصة عش الغراب

يُمكن استخدام أي نوع من المكرونة، ولكن لو وُجد النوع الموجود بالصورة فسيكون قالباً مُميزاً.

المقادير / لقالب المكرونة

1/2 كيلو مكرونة (ومجوفة من الداخل)
2 ملعقة كبيرة زيت ذرة
2 كوب صلصة بشاميل (راجع الوصفة بباب "رئيسي")
1/2 كوب حليب (أو كريمة)
3 كوب جبن موتزاريلا مبشور
ملح وفلفل

لصلصة عش الغراب

ملعقة كبيرة زيت ذرة
3 فص حبهان (هيل) صحيح (الجزء الداخلي فقط)
1 ملعقة صغيرة كمون صحيح
1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مجروش
1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار مفروم (اختياري)
1 بصل متوسط مفروم ناعم
2 فص ثوم مفروم ناعم
1 فلفل أخضر مُقطع قطعاً صغيرة
1 ملعقة كبيرة بهارات مطحونة مشكلة *
1/2 كيلو عش غراب (فطر) صغير
4 ملعقة كبيرة دقيق
ملح
2 طماطم مُقشرة قطع صغيرة مع العصير
بقدونس للتزيين

* البهارات المُشكلة هي خلطة من (فلفل أسود مطحون-شطة خشنة-كمون مطحون-كزبرة مطحونة-قرفة مطحونة-قرنفل مطحون-حبهان (هيل) مطحون-زنجبيل مطحون-كركم مطحون).
- يُمكن استبدال صلصة البشاميل بالكريمة مع زيادة كمية الجبن المُستخدمة.
- يمكن أن تُقدم صلصة عش الغراب (الفطر) مع أطباق أخرى.

الطريقة / لقالب المكرونة

- تُسلق المكرونة في كمية كبيرة من الماء المغلي المُضاف إليه قليل من الملح مع التقليب مرة أو مرتين على الأقل خلال البضع دقائق الأولى، ثم تُرفع جانباً وتُصفى وتُوضع في وعاء عميق مع إضافة قليل من الزيت.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُضاف صلصة البشاميل والحليب ونصف كمية جبن الموتزاريلا المبشور للمكرونة وتُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات وتتداخل وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُدهن قالب فرن دائري ارتفاعه لا يقل عن 7 سنتيمترات وقطره حوالي 20 سنتيمتراً بقليل من الزيت.
- يُوضع الخليط في القالب مع الضغط الخفيف ثم يُرش السطح بباقي كمية الجبن حتى تُغطيه تماماً، يُغطى القالب بورق زبد حتى لا يجف ويُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة.
- يُرفع ورق الزبد ويُعاد القالب مرة أخرى إلى الفرن ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى يحمر السطح ثم يُترك ليبرد قليلاً قبل التقطيع.

لصلصة عش الغراب

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الحبهان والكمون والفلفل الأسود والفلفل الحار ويُقلب لمدة دقيقتين حتى يُنكه الزيت.
- يُضاف البصل والثوم والفلفل الأخضر للخليط مع التقليب لمدة 3 دقائق ثم تُضاف البهارات وعش الغراب ويُترك حوالي 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- يُضاف الدقيق مع التقليب حتى يتجانس مع عش الغراب، ثم يُضاف عصير الطماطم للخليط ويُتبل بالملح ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تمام النضج.
- تُقطع شريحة من قالب المكرونة وتُقدم مع صلصة عش الغراب (الفطر).

برياني خضروات

مناسبات اقتصادية نباتي x 5 عدد الأفراد

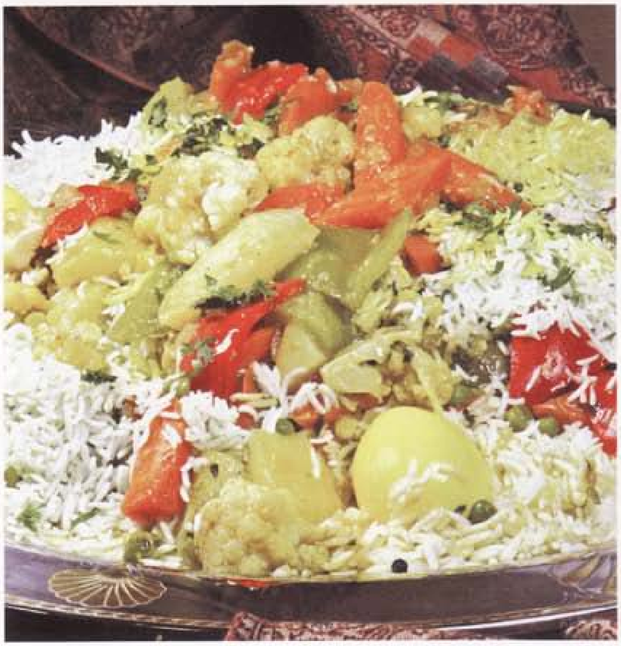
...هناك أنواع مختلفة من البرياني، منها الخليجي والهندي والباكستاني، وتستخدم كل منطقة التوابل الخاصة بها وهي التي تُعطي النكهة المُميزة.

المقادير

6	فص ثوم مفروم ناعم
3	ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
3	ملعقة كبيرة زيت
1	بصل متوسط مفروم
1	ملعقة كبيرة توابل مطحونة *
1	قرنبيط (زهرة)
3	جزر مُقشر ومُقطع قطعاً كبيرة
1	فلفل أحمر وأخضر (قطع كبيرة)
4	بطاطس مُقشرة مُكعبات كبيرة
	ملح وفلفل
2	كوب بسلة (بازلاء) مسلوقة
2	كوب مرق خضروات (أو دجاج)
2	ملعقة كبيرة سمن
3	كوب أرز باسمتي مسلوق
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
1/4	كوب ماء دافئ
2	ملعقة كبيرة ماء ورد
5	بيض مسلوق
2	ملعقة كبيرة أوراق بقدونس وكزبرة مفرومة للتزيين

الطريقة

- يُفرم الثوم مع الزنجبيل جيداً حتى يُصبح كالمعجون، وتُترك نصف الكمية جانباً.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف نصف خليط الثوم مع التقليب الجيد حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف التوابل المطحونة، ثم البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف الخضروات ماعدا البسلة مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات، وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف المرق، ويُقلب الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة حتى ينضج قليلاً، ثم تُضاف البسلة (البازلاء) والفلفل الحار ويُترك لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قاع وعاء فرن (أو طاجن) حراري عميق بالسمن، ويُضاف خليط الثوم مع الزنجبيل ويُوزع على القاع، ثم يُوضع ثلث كمية الأرز كطبقة أولى وبعدها نصف كمية الخضروات، ثم طبقة أخرى من الأرز (الثلث الثاني) بعدها طبقة من الخضروات، وأخيراً طبقة من الأرز.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الدافئ ويُضاف ماء الورد ويُضاف الخليط على الأرز ثم يُغطى بإحكام بورق زبد .
- يُوضع الوعاء في الفرن لمدة 20 دقيقة، ثم يُترك ليبرد قليلاً ويُقلب في طبق التقديم، ويُزين بالبيض المسلوق وأوراق البقدونس والكزبرة.



★ التوابل المطحونة هي (كركم- حبهان (هيل)- فلفل أسود- كمون- كزبرة)

- لطهي الأرز الباسمتي راجع وصفة "أرز بالزعفران" بنفس الباب، ويُفضل أن تُضاف توابل صحيحة (تُوضع في شاش) لماء السلق حتى تُعطيه نكهة خاصة، والتوابل الصحيحة هي (عيدان قرفة- فلفل أسود حب- كزبرة- كمون- حبهان (هيل)- قرنفل صحيح)، وفي هذه الحالة يُراعى عدم شطف الأرز.
- لإعطاء البيض اللون الأصفر يُنقع في الماء المُذاب فيه الكركم لمدة يوم في الثلاجة (البراد) بعد سلقه، أما لإعطائه اللون الأخضر فتُفرم السبانخ المسلوقة مع كمية كبيرة من أوراق البقدونس ويُنقع البيض المسلوق في ماء مُضاف إليه معجون السبانخ بعد تصفيته، كما يُمكن استخدام نفس الماء في سلق الأرز لإعطائه اللون الأخضر.

اقتصادية أطفال x4 عدد الأفراد

انشلادا (تورتيا)

"التورتيا" هي رقائق خبز مكسيكي، وتتغير مسمياتها تبعاً للطريقة المُقدمة بها، ففي حالة تقطيعها وتحميرها فهي "ناتشو شيبس" وفي حالة حشوها بالدجاج والجبن فـ "كاساديا"، و"تاكو" إن كانت مطوية.

الطريقة

- يُخلط الدقيق مع الماء المغلي والزيت في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة ويُعجن جيداً حتى نحصل على عجين أملس متجانس.
- يُقسم العجين إلى عشرة أقسام متساوية وتُشكل على هيئة كُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز).
- تُفرد الكُرات على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لدوائر قطرها حوالي 15 سنتيمتراً.
- في أثناء عمل الشطائر يُغطى ما تم فرده بمنشفة مطبخ (فوطة) حتى لا يجف.
- تُسخن مقلاة مدهونة بقليل من الزيت على نار متوسطة، تُطهى الشطائر لمدة 3 دقائق لكل جانب مع الضغط الخفيف عليها بمنشفة مطبخ أثناء الطهي ثم تُرفع جانباً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُوضع شريحة من رقائق التورتيا على سطح أملس، ثم يُوضع جزء من حشو اللحم المفروم ويُرش بقليل من الجبن الشيدر المبشور في المنتصف ويُلف مثل الاسطوانة، وتُكرر الخطوات حتى الانتهاء من كل كمية التورتيا.
- تُرص التورتيا المحشوة في صينية وتُوضع فوقها صلصة المارينارا وتُرش بالجبن الشيدر المبشور.
- تُوضع في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يسيل الجبن.

المقادير / للعجين

2	كوب دقيق
3/4	كوب ماء مغلي
2	ملعقة كبيرة زيت

للحشو

راجع وصفة ("لحم مفروم بخلطة التشيلي المكسيكية") بباب "رئيسي" قسم اللحوم

1	كوب صلصة مارينارا (راجع باب "رئيسي")
1	كوب جبن شيدر مبشور

- يُمكن حفظ رقائق التورتيا بوضع ورق زبد بين الطبقات ولفها بإحكام وحفظها بالفريزر لبضع أسابيع لحين استخدامها.
- يُمكن تقطيع رقائق التورتيا بعد طهيها إلى شرائح طولية وتُقلى في الزيت الساخن وتُقديم مع سلطة أو تُرش بالسكر البودرة والقرفة المطحونة (كما في الصورة).
- يُمكن استخدام الدقيق نصفه أسمر والنصف الآخر من الدقيق العادي.

اقتصادية	سهل وسريع	نباتي	عدد الأفراد ×4

بطاطس مع زيتون وبندق

...ليست إضافة البندق والزيتون بغرض الزينة فقط أو التلوين، ولكن لمذاق أكثر تميزاً.

المقادير

5	بطاطس كبيرة
4	طماطم حجم كبير
1	بصل كبير مُقطع شرائح
1	ملعقة صغيرة سكر
1	ملعقة صغيرة زعتر جاف
2	فص ثوم مفروم ناعم
1	كوب زيتون أسود
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح و فلفل
4	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1/4	كوب بندق مجروش للتزيين
1/4	كوب زيتون أسود

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُغسل البطاطس وتُجفف وتُقطع إلى مكعبات كبيرة.
- يُوضع إناء به ماء على نار متوسطة وعندما يبدأ بالغليان تُوضع الطماطم لمدة عشر ثوان ثم تُرفع وتُبرد تحت ماء بارد وتُقشر.
- تُقطع نصف كمية الطماطم إلى مكعبات صغيرة مع التخلص من البذر وتُعصر باقي الكمية في الخلاط.
- تُخلط كل المكونات ونصف كمية البقدونس (ماعدا عصير الطماطم والبندق والزيتون) مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات وتتجانس.
- يُصب عصير الطماطم في صينية فرن ويُوضع عليها خليط البطاطس.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- عند التقديم تُزين بالبندق المجروش والزيتون الأسود وبقية كمية البقدونس المفروم.

- يُمكن إضافة أي نوع آخر من المكسرات لرفع القيمة الغذائية كما يُمكن إضافة أي نوع من البروتين الحيواني كالدجاج أو اللحم مع مراعاة مدة الطهي.

بطاطس بالأعشاب

البطاطس المحمرة من أكثر الأطباق المُقدمة بالمطاعم، وطهيها بالفرن سيأخذ وقتاً أطول ولكن ستكون أقل ﻓﻲ السُعرات عن تلك المقلية بالزيت.

المقادير

1	كيلو بطاطس حجم كبير
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
3	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة زعتر مطحون
1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو مطحون (بابريكا)
1	ملعقة كبيرة ثوم مطحون
	ملح وفلفل

الطريقة

- تُغسل البطاطس وتُقشر وتُقطع إلى أصابع بسُمك حوالي 1/2 1 سنتيمتر.
- تُنقع البطاطس ﻓﻲ ماء مملح لمدة 10 دقائق ثم تُرفع وتُجفف جيداً.
- يُخلط الزيت مع البقدونس ﻓﻲ وعاء عميق، ويُضاف الزعتر والبابريكا والثوم ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب جيداً.
- تُوضع أصابع البطاطس ﻓﻲ الخليط السابق وتُغطى وتُترك ﻓﻲ الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- تُوزع أصابع البطاطس ﻓﻲ صاج فرن مع مراعاة عدم التصاقها أو وضعها فوق بعض.
- تُوضع ﻓﻲ الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تنضج وتحمر.
- تُقدم ساخنة مع صلصة الكاتشب (راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بباب "رئيسي") وخليط من صلصة المايونيز ومعجون المسترد (الخردل).

- للحصول على بطاطس محمرة مُقرمشة، تقطع إلى أصابع وتُترك ﻓﻲ ماء مع قليل من الخل لمدة عشر دقائق، وتُجفف وتُقلى ﻓﻲ الزيت الساخن لمدة خمس دقائق، ثم تُرفع وتُترك لتبرد وتُحفظ ﻓﻲ الفريزر، تُحمر ﻓﻲ زيت ساخن حرارته 170 درجة حتى تُصبح ذهبية اللون.
- يُمكن تتبيل البطاطس بقشرها بخليط من زيت الزيتون وثوم مفروم وصلصة الطماطم (معجون) مع فلفل أحمر مفروم ناعم وأعشاب مفرومة (بقدونس - أكليل الجبل (روزماري) - زعتر جاف) وطهيها بنفس الطريقة (كما ﻓﻲ الصورة).

بطاطس وسبانخ

اقتصادية سهل وسريع نباتي عدد الأفراد x 4

...تُعتبر البطاطس من النشويات المُستخدمة كثيراً والمحببة، فماذا لو أضفنا إليها ما يزيد من قيمتها الغذائية؟

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل مفروم
2	فص ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
1	كيلو بطاطس صغيرة مسلوقة
1/2	كوب طماطم مُقشرة مكعبات صغيرة
2	ملعقة كبيرة فلفل أخضر مكعبات صغيرة
	ملح و فلفل
1/4	كوب مرق خضار (أو مرق الدجاج)
2	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
2	كوب سبانخ مُقطعة

الطريقة

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم والزنجبيل مع تقليب الخليط لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف البطاطس لخليط البصل وتُقلب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف قطع الطماطم والفلفل الأخضر ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُضاف المرق لخليط البطاطس ويُترك حتى يبدأ في الغليان .
- تُخفف الحرارة وتُضاف الكزبرة الخضراء والسبانخ لخليط البطاطس مع مراعاة أن تُضاف قبل التقديم مباشرة حتى لا تفقد لونها الأخضر.

i

- يُمكن استخدام درنيات أخرى مع هذا الطبق كالجزر والقرع (اليقطين) والبطاطا الحلوة مع مُراعاة تقطيعها بنفس الحجم.

اقتصادية أطفال عدد الأفراد x6

عيش أبو لحم

من الأطباق المعروفة في بعض المناطق بالسعودية، ويُمكن استخدام الخضروات مع الجبن عوضاً عن اللحم المفروم .

المقادير

1 1/2	ملعقة صغيرة خميرة
1 1/2	كوب ماء دافئ
1/2	ملعقة صغيرة سكر
4	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة صغيرة حبه البركة (الحبة السوداء)
1	ملعقة صغيرة ينسون صحيح
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة شمر صحيح
1/4	كوب زيت زيتون

للتغطية

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل مفروم ناعم
1/2	كيلو لحم (بقري أو ضأن) مفروم
	ملح وفلفل
1/2	كوب كُرات (أو بصل أخضر) قطعاً صغيرة
2	ملعقة كبيرة طحينة
1	ملعقة كبيرة خل أحمر
1	بيض مخفوق
1	ملعقة كبيرة سمسم

الطريقة

- تُذاب الخميرة في نصف كوب من الماء الدافئ مع السكر وتُترك 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع باقي المكونات ماعدا الزيت وبقية كمية الماء في عجان كهربائي على سُرعة بطيئة.
- يُضاف خليط الخميرة وبقية كمية الماء تدريجياً مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق حتى يُصبح عجيناً متجانساً ثم يُكور ويُوضع في وعاء عميق ويُترك لمدة 35 دقيقة حتى يختمر.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح ذهبياً.
- يُضاف اللحم المفروم مع التقليب ويُترك لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج ثم يُترك ليبرد مع التقليب من حين لآخر.
- يُفرد العجين في صينية فرن مستطيلة مدهونة بقليل من الزيت ويُترك لمدة 35 دقيقة أخرى ليُختمر.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية .
- يُوضع اللحم المفروم في وعاء ثم يُضاف الكُرات والطحينة والخل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف خليط اللحم فوق العجين بحيث يغطيه تماماً، ثم يُضاف البيض المخفوق ويُرش بالسمسم.
- يُخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم يُترك ليبرد قبل التقطيع.
- يُقدم دافئ مع صلصة الطحينة (راجع الوصفة "جمبري "روبيان" مع صلصة الطحينة" بباب "بداية").

i

- يُمكن إتباع الطريقة لعمل العجين فقط وطهيها بدون إضافة اللحم والبيض وتُستخدم كخبز.
- في حالة التصاق العجين باليد بعد العجن يُمكن إضافة قليل من الدقيق.

كانيلوني

اقتصادية أطفال عدد الأفراد ×4

..."الكانيلوني" أو "مانيكاتي" عبارة عن أصابع مجففة مجوفة من عجين المكرونة، يُمكن صنعها بالمنزل ، وفي هذه الحالة تُستخدم بدون سلق.

المقادير / للكانيلوني

1 3/4	كوب دقيق
2	بيض
1 1/2	ملعقة كبيرة ماء
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ذرة ملح

للحشو

	بيض
1	كوب جبن ريكوتا أو (جبن قريش بدون ملح)
1	ملعقة كبيرة زعتر طازج مضروم
1	ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم
	ملح و فلفل
1	كوب صلصة مارينارا (راجع باب "رئيسي")
1/4	كوب جبن رومى (بارمازان) مبشور

- لا يجب إضافة زيت إلى ماء سلق المكرونة لأن هذا سيعطيها غشاء خارجيا يمنع من تشبع المكرونة بالنكهة المضافة سواء صلصة أو توابل.
- يمكن استخدام السبانخ المسلوقة في الحشو لرفع القيمة الغذائية.
- يمكن استخدام الحشو لأنواع أخرى من المكرونة مثل مكرونة القواقع (كما في الصورة).

الطريقة / للكانيلوني

- تُوضع جميع المحتويات في عجان كهربائي وتُخفق جيداً للحصول على عجين متماسك أما في حالة صنعها يدوياً فيُوضع الدقيق على سطح أملس ونقوم بعمل حفرة في وسطه ثم يُخفق البيض ويضاف إليه الماء والزيت ويُصب بداخل الحفرة.
- يتم مزج قليل من الدقيق بالسائل الموجود باستعمال الشوكة وتكرُر الحركة دائرياً حتى يتم خلط كل الدقيق بالسائل ويتكون عجين المكرونة.
- في كلتا الحالتين عند عمل العجين بالماكينة أو يدوياً فيجب فرد العجين عدة مرات ليصبح رفيعاً جداً قبل تشكيله. وإذا أردنا استخدام النشابة فيجب الضغط عليها ليصبح رقيقاً جداً وأقل من ربع سنتيمتر في السُمك وتُقسم إلى مستطيلات بعرض 7 سنتيمترات.

للحشو

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق البيض في وعاء عميق ويُضاف جبن الريكوتا والزعتر والريحان ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتجانس المكونات.
- يُوضع الحشو في كيس حلواني لسهولة التحكم فيه (يُمكن استخدام كيس بلاستيك ثم يُوضع الحشو ويُقص طرفه بالمقص)، ويُوضع كمية منه على أحد أطراف شرائح الكانيلوني وتُلف عليها مثل الأسطوانة .
- تُرص وحدات الكانيلوني في صينية فرن مدهونة بقليل من الزيت على أن تكون الأطراف ملامسة للصينية ومراعاة عدم وضع طبقات بعضها فوق بعض.
- تُوضع صلصة المارينارا على الكانيلوني بحيث تغطيه وتُرش بالجبن الرومي (البارمازان) المبشور .
- يُوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج ويُقدم .

سوفليه الحمص

يشبه الحمص الفول إلى حد كبير من حيث غناه بالبروتين، ويُمكن استخدامه مهروساً كسلطة أو مطهواً بالصلصة أو بالمعجنات عند طحنه كدقيق.

المقادير / للحمص

1	كوب حمص مسلوق
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم ناعم
2	فص ثوم مفروم ناعم
2	بيض (مفصول)
1	ملعقة كبيرة دقيق
	ملح و فلفل
1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو مطحون (بابريكا)
1/2	ملعقة صغيرة شطة ناعمة
1/2	ملعقة صغيرة سكر
	زيت للقلي

لصلصة الفلفل

3	فلفل أحمر
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة خل أبيض
	ملح وفلفل
3	ملعقة كبيرة كريمة لباني
	أوراق بقدونس للتزيين

الطريقة / للحمص

- يُوضع الحمص المسلوق في الخلاط الكهربائي ويُهرس تماماً مع إضافة قليل من الماء ليُصبح ناعماً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويُقلب حتى يذبل ثم يُترك جانباً ليبرد.
- يُخفق صفار البيض، ويُضاف الدقيق والحمص المهروس ويُتبل الخليط بالملح والفلفل وباقي التوابل مع السكر.
- يُضاف خليط البصل لخليط الحمص ويُقلب جيداً.
- يُخفق بياض البيض بواسطة مضرب كهربائي حتى يُصبح صلباً.
- يُضاف بياض البيض تدريجياً لخليط الحمص مع التقليب بخفة حتى يُصبح عجيناً متوسط القوام، لا سائلاً ولا غليظاً.
- يُشكل الخليط بواسطة ملعقة على شكل أصابع (أو كور)، ثم تُحمر في الزيت الغزير الساخن حتى تحمر من جميع الجوانب.
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد .

لصلصة الفلفل

- يُوضع الفلفل على النار مباشرة حتى تُشوى القشرة الخارجية، ثم يُوضع في كيس من البلاستيك ويُحكم إغلاقه ويُترك لبضع دقائق، ثم يُقشر ويُقطع إلى نصفين مع التخلص من البذر والقشر.
- يُوضع الفلفل مع الزيت والخل في الخلاط الكهربائي ويُخفق على سرعة متوسطة.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل وتُضاف الكريمة ويُخفق مرة أخرى.
- تُوضع الصلصة في طبق التقديم وتُرص فوقها قطع سوفليه الحمص وتُزين بأوراق البقدونس.

غني بالألياف
اقتصادية
نباتي
x2 عدد الأفراد

حراق أصبعه

...من الأكلات الشامية الشهيرة، ويُمكن تقديمها مع رقائق الخبز.

المقادير

1	كوب دقيق
1	كوب ماء
	زيت للتحمير
1	بصل كبير مُقطع شرائح
1	كوب عدس بجبة (بني)
4	كوب ماء
2	ملعقة كبيرة دبس رمان
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
4	فص ثوم مفروم ناعم
1/2	كوب كزبرة خضراء مفرومة
	ملح و فلفل

- يُراعى إضافة العجين للسائل أثناء الغليان للتأكد من طهيه ووجود كمية سائل كافية.

الطريقة

- يُخلط الدقيق والماء ويُعجن جيداً لمدة 15 دقيقة باليد أو 10 دقائق بواسطة العجان الكهربائي حتى يُصبح عجين أملس ناعم.
- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى يُصبح رقيقاً، ويُقطع إلى شرائط سُمكها نصف سنتيمتر ثم إلى مربعات أو شبه معين بطول 2 سنتيمتر.
- تُحمر نصف كمية قطع العجين في الزيت الساخن، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُقلى البصل في نفس الزيت، ويُقلب حتى يُحمر ويُرفع على منشفة ورقية.
- يُغسل العدس ويُصفى ويُسلق بالماء في إناء على نار متوسطة، ويُتبل بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان مع التخلص من الريم (الزبد) كلما ظهر.
- تُخفف الحرارة، ويُضاف دبس الرمان ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى يُنضج (على أن تُضاف الكمية المتبقية من قطع العجين إلى العدس بعد نصف الوقت).
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الثوم مع التقليب حتى يحمر ثم تُضاف الكزبرة ويُقلب خليط الكزبرة لمدة دقيقتين ويُرفع بعيداً عن الحرارة.
- عند التقديم يُزين حراق إصبعه بالخبز والبصل المحمر ويُرش بخليط الكزبرة.

سهل وسريع نباتي قليل السعرات عدد الأفراد x 4

حمص ببهارات المصالا

من الأطباق المشهورة بالهند ويسمى (تشولي)، وتُستخدم تتبيلة "الجرام مصالا" المشهورة بالمطبخ الهندي والتي تختلف من منطقة لأخرى.

المقادير / للجرام مصالا

1/2	ملعقة صغيرة حبهان حب
1/2	ملعقة صغيرة كمون صحيح
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة صحيح
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود حب
1/2	ملعقة صغيرة قرنفل صحيح
3	عود قرفة
1/8	ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)

المقادير / للحمص

1	بصل متوسط
3	فص ثوم
1	ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
2	ملعقة كبيرة سمن (Ghee)
1/2	كوب ماء
4	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
	ملح و فلفل
1/2	ملعقة صغيرة بهارات الجرام مصالا
2	كوب حمص مسلوق (أو معلباً)
	أوراق كزبرة خضراء للتزيين

الطريقة

- تُسخن مقلاة على نار هادئة وتُحمص التوابل فيها ماعدا جوزة الطيب.
- تُطحن التوابل في المطحنة وتُضاف جوزة الطيب وتُحفظ التوابل جانباً.
- يُطحن البصل والثوم والزنجبيل في خلاط كهربائي مع 2 ملعقة كبيرة من الماء حتى يُصبح كالمعجون.
- يُسخن السمن في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف معجون البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
- تُخفف الصلصة مع المتبقي من الماء، وتُضاف لمعجون البصل ويُتبل بالملح والفلفل وتُضاف البهارات ويُقلب لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُصفى الحمص من السائل ويُشطف جيداً بالماء الدافئ (إذا كان معلباً).
- يُضاف الحمص إلى خليط الطماطم ويُقلب ويُترك حتى يبدأ بالغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة (يمكن إضافة قليل من الماء إذا لزم الأمر).
- عند التقديم يُزين بالكزبرة الخضراء.

- أفضل الطرق وأسهلها للحصول على أجود مذاق للتوابل الصحيحة هو تسخينها قليلا قبل الاستعمال، إما عن طريق حرارة مباشرة فوق النار أو بالفرن أو بإضافتها إلى زيت ساخن، ثم تُطحن، ويكون هذا أفضل بكثير من استخدام المطحون مسبقًا.
- التوابل الصحيحة يُمكن حفظها لمدة تطول أربع مرات عن حفظ المطحون منها.

رئيسي

عرق بقري بحشو اللحم 134
لحم روستو 135
ريش ضأن بحشو المشمش 136
ريش بقري مع قوالب الخضار 138
لحم بقري مع خبز الرولز 140
الأوزي 142
ريش ضأن بخلطة الزبادي 143
فطيرة اللحم بالخضار 144
لحم بتلو مع البسطرمة 146
لحم مفروم محشو جبن 147
كُرات الباذنجان بالكفتة 148
لحم مفروم بخلطة التشيلي 150
كفتة بالبطاطس والطحينة 151
الثريد 152
الكبسة 154
دولما بالبرغل 155
المنسف 156
موزات ضأن بالبرغل 158
برياني بلحم الضأن 160
فتة بصلصة الطماطم 162
مشاوي مشكلة 164
لحم مع سبانخ 165
خروف بالبهارات مع أرز 166
ريش ضأن بالبطاطس 168
رقبة خروف محشية 169
فخذ ضأن بالمغربية 170
فخذ ضأن بالأعشاب 172
طاجن الموزات مع السفرجل 173
الصلصات 174
دجاج "براري" مع صلصة البصل 178
ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة 180
أفخاذ دجاج بالباف باستري 182
بط محشو سجق 184
دجاج ملفوف مع خضروات 186
أرجل دجاج بالبصل وعش الغراب 187
صدر ديك رومي (حبش) محشو 188
مسخن الدجاج 189
بسطيلة الحمام 190
دجاج مع أرز بالزبادي 192
شاورما الدجاج 193
طاجن دجاج مع الفاصوليا 194
دجاج مع كرات الخبز و الجبن 195
طاجن دجاج مع عش الغراب 196
حمام محشو بالأرز 198
صدور دجاج بالبروكلي 199
دجاج مشوي 200
قالب الدجاج بالأرز 201
دجاج محشو ورق عنب 202
بط مع سجق وريش ضأن 204
نعام ملفوف محشو 205
دجاج روستو مع الثوم 206
سمان بصلصة حلوة 208
صدور سمان بالصلصة 209
قالب سردين مع مكرونة 210
سمك مشوي 212
بايللا 213
مسقعة بحريات 214
جمبري على الطريقة الصينية 216
سمك مع صلصة الصيادية 217
سمك مقلي 218
سمك وبطاطس بالفرن 220
مقلوبة السمك 221
حبار (سبيط) محشي 222
كفتة سمك مع خضار 224
ورقة السمك بالفرن 225
سلطان إبراهيم مع صلصة الفلفل 226
سمك مع صلصة جوز الهند 227
طاجن سمك 228
سالمون ملفوف بالبطاطس 230
كاسارول تونة ومكرونة 231
فطيرة السالمون 232
أستاكوزا ثيرمدور 234
سمكة حارة 236
جمبري (روبيان) مع بامية 237
سمك مع كوسة وليمون 238
أرز وجمبري (روبيان) مموش 239

عرق بقري بحشو اللحم المفروم

مناسبات
قليل السعرات
x6
عدد الأفراد

...عند طهي أي نوع من اللحم في الفرن يُفضل وضع خضروات بنفس الإناء أثناء الطهي، وتُقدم كطبق جانبي أو كصلصة بعد هرسها مع قليل من السائل.

المقادير

1	عرق لحم بقري (1/2 1 كيلو)
	ملح وفلفل
2	ملعقة صغيرة توابل مطحونة *
1	كيلو لحم مفروم
2	بصل كبير مفروم ناعم
5	بيض مسلوق مقشر
3	ملعقة كبيرة زيت
6	بصل متوسط مُقطع أربع
4	طماطم مُقطعة أربع
1	كوب مرق دجاج (أو ماء)
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1/2	ملعقة صغيرة زعتر جاف

* التوابل المطحونة هي (قرفة- قرنفل- حبهان(هيل)- جوزة الطيب).
- يمكن إضافة خضروات مسلوقة ومكسرات للحشو لرفع القيمة الغذائية.

الطريقة

- يُفرد عرق اللحم عن طريق شقه طولياً بطرف سكين حادة بسُمك نصف سنتيمتر حتى تُصبح قطعة كبيرة مفرودة.
- يُتبل العرق بالملح والفلفل ونصف كمية التوابل.
- يُخلط اللحم المفروم مع البصل في وعاء، ويُتبل بباقي التوابل مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد اللحم المفروم بكامل العرق ماعدا الأطراف، وتُرص وحدات البيض المسلوق على هيئة صف طولي، ثم يُلف اللحم حول البيض.
- يُربط العرق بخيط سميك يتحمل الحرارة بحيث نحافظ على شكله الإسطواني.
- يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ثم يُحمر اللحم لمدة دقيقتين لكل جهة.
- يُوضع اللحم في صينية فرن، ويُضاف المرق والبصل والطماطم ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة ساعة ونصف أو حتى تمام النضج مع تغطيتها بورق ألمونيوم نصف المدة.
- يُرفع اللحم بعد النضج ويُترك جانباً ليبرد، ويُزال الخيط.
- يُضاف الزعتر ونصف كمية البقدونس على خليط البصل والطماطم مع التقليب.
- يُقطع اللحم حلقات سميكة ويُقدم مع البطاطس المحمرة والخضار ويُزين ببقية البقدونس المفروم.

مناسبات
سهل وسريع
قليل السعرات
عدد الأفراد x6

لحم روستو

يسمى أيضاً بـ "الروزبيف"، وذلك لأن اللون الداخلي للحم يكون وردياً بعد نضجه، أو أحياناً "روست بيف" نسبة لطهيه في الفرن "روستو".

المقادير

1	عرق لحم (حوالي 1 1/2 كيلو)
2	ملعقة كبيرة خردل معجون
1	ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
1	ملعقة كبيرة اكليل الجبل (روزماري) مفروم
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح وفلفل
1	كوب ماء
2	بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة
2	عرق كرفس قطع كبيرة
2	كُرات مُقطع قطعاً كبيرة
2	جزر كبير مُقطع حلقات كبيرة
7	فص ثوم

الطريقة

- تُربط قطعة اللحم بخيط سميك يتحمل الحرارة (خيط لحام) على هيئة شبكة حول اللحم.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- يُخلط الخردل مع الزعتر واكليل الجبل والبقدونس والزيت ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يُغطى اللحم بالخليط مع الدعك الخفيف.
- يُصب الماء في صينية فرن ويُضاف البصل والكرفس والكرات والجزر والثوم بحيث يغطي قاع الصينية.
- يُوضع اللحم فوق الخضروات.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام النضج (حسب حجم اللحم).
- يُرفع اللحم من الصينية ويُترك جانباً ليبرد قبل تقطيعه إلى شرائح رفيعة مع التخلص من الخيط.
- يُقدم إما ساخناً أو بارداً مع الخضروات المشوية وصلصة الخردل (مسترد) مع العسل (راجع الوصفة بباب "بداية").

i

- لإعطاء اللحم نكهة الثوم يتم عمل ثقوب بواسطة غرس سكين صغيرة رفيعة في أماكن متفرقة من اللحم وتُغرس بها فصوص الثوم الصحيحة.
- يُمكن استخدامَ قطعة أخرى من اللحم غير العرق، ويفضل أن تكون من الفخذ أيضاً.

مناسبات
x4 عدد الأفراد

ريش ضأن بحشو المشمش

تعتبر الريش من القطع المفضلة لدى الأغلبية، ولجعلها أطيب يُمكن أن تُحشى بحشوات متنوعة .

المقادير / للحشو

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	بصل كبير مفروم
4	فص ثوم مفروم
1/4	كوب صنوبر مُحمص
1/4	كوب مشمش جاف مُقطع صغيراً
1/4	كوب زبيب منقوع في ماء دافئ
1	بيض مخفوق
1/2	كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة بشر ليمون
	ملح وفلفل

لطهي الريش

1/2	ظهر ضأن كامل
1	كوب ماء
1	جزر مُقطع قطعاً كبيرة
2	بصل مُقطع قطعاً كبيرة
2	عود كرفس مُقطع قطعاً كبيرة
2	ورق غار (لاورا)

لكسترد الثوم

2	بيض
4	صفار بيض
1	ملعقة كبيرة معجون ثوم *
1/2	ملعقة صغيرة شطة ناعمة
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
1/2	كوب كريمة لباني

للصلصة

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
4	فص ثوم مُقطع حلقات سميكة
2	ملعقة كبيرة صنوبر
1	طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة
1/2	كوب عصير برتقال
1	ملعقة صغيرة زعفران
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة / للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لون الخليط مائلاً للذهبي ثم يُترك الخليط ليبرد قليلاً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع الخليط في وعاء عميق ثم تُضاف باقي مكونات الحشو ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يتم عمل ثقب في ظهر الضأن بواسطة طرف سكين حادة ويتم توسيع ذلك الثقب لعمل تجويف طولي باستخدام ظهر ملعقة خشبية أو مسن سكين حتى نحصُل على تجويف بحجم مناسب لوضع الحشو (كما هو مبين بالصورة).
- يُحشى الظهر بخليط الحشو مع الضغط من الجانبين بحيث تملؤها بالكامل، ويُتبل الظهر بالملح والفلفل.
- يُصب الماء في صينية فرن، وتُضاف الخضروات وورق الغار وتُتبل بالملح والفلفل ثم يُوضع ظهر الضأن.
- تُوضع الصينية بالفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.

لكسترد الثوم

- تُخفق جميع المكونات بواسطة مضرب كهربائي حتى تتجانس تماماً.
- يُصب الكسترد في قوالب مدهونة بقليل من الزيت.
- تُرص القوالب في صينية بها ماء (حمام مائي).
- تُوضع في الفرن الساخن لمدة 15 دقيقة أو حتى تتماسك وتنضج.

للصلصة

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف الثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون ثم يُضاف الصنوبر ويُحمر لمدة دقيقة.
- تُضاف مكعبات الطماطم وعصير البرتقال والزعفران مع التقليب، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى تتركز الصلصة.
- يُقلب كسترد الثوم في طبق التقديم وتُقطع الريش (بعد أن تبرد قليلاً)، و يُزين الطبق بالصلصة ويُقدم.

i

★ معجون الثوم هو عبارة عن ثوم مشوي بالفرن (تُلف رأس الثوم كاملة وتشوى في الفرن لمدة 25 دقيقة).

- لشوي الثوم تُغطى رأس الثوم كاملة بورق ألمونيوم و تُشوى في الفرن لمدة 25 دقيقة.
- يُمكن استخدام هذه الحشوة لحشو الدجاج أو أي نوع من اللحم، كما يُمكن طهي الحشو بنفس فكرة طهي كسترد الثوم ويُقدم كطبق جانبي.
- يُمكن وضع قليل من الدقيق على الصلصة حتى تتركز.

ريش بقري مع قوالب الخضار

مناسبات

عدد الأفراد x 5

...قوالب الخضار جاءت فكرتها لتحبيب الأشخاص - وخاصة الأطفال - الذين لا يرغبون في تناول الخضروات على شكلها.

المقادير / للريش البقري

5	ريش بقري قطعة واحدة (حوالي 3 كيلو)
2	ملعقة كبيرة إكليل الجبل (روزماري) مفروم
2	ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
1/2	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
	ملح وفلفل
10	فص ثوم
3	كوب بصل حجم صغير
1	كوب ماء

الطريقة / للريش البقري

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُربط الريش بخيط سميك يتحمل الحرارة (خيط اللحام) بإحكام.
- يُخلط إكليل الجبل والزعتر وجوزة الطيب ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- تُوزع خلطة الأعشاب على الريش مع الدعك الخفيف، ويُثبت 5 فصوص من الثوم على الريش عن طريق وضعها خلف الخيط مُوزعة على أماكن متفرقة من الريش.
- يُوضع الماء في صينية فرن، ويُضاف البصل وبقية الثوم ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُوضع شبكة معدنية بقواعد بحيث تكون مرتفعة وبمقاس أصغر قليلاً من الصينية فوق خليط البصل والثوم، ثم تُوضع الريش فوق الشبكة.
- تُوضع الصينية في الفرن وتُترك لمدة ساعتين أو حتى تمام النضج حسب حجم الريش.
- تُترك الريش لتبرد قليلاً قبل إزالة الخيط.

المقادير / لقوالب الخضروات

3	بياض بيض
3	قطع من القرنبيط المسلوق
3	قطع من البروكلي المسلوق
2	جزر متوسط مُقشر ومسلوق
1 1/2	كوب كريمة لباني
	ملح وفلفل
	زيت للدهن

- تختلف مدة طهي اللحم باختلاف حجمه.
- في حالة عدم توفر الشبكة المعدنية يمكن وضع الريش فوق الخضار مباشرة.

الطريقة / لقوالب الخضروات

- يُخفق بياض بيضة واحدة في (مُحضر الطعام المُزود بسكين حادة) حتى يتضاعف حجمه، ثم يُضاف القرنبيط المسلوق ونصف كوب من الكريمة مع الاستمرار في الخفق ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُكرر السابق مع البروكلي والجزر وبذلك نحصل على ثلاثة ألوان وثلاث نكهات.
- تُدهن قوالب فرن دائرية صغيرة قطرها حوالي 7 سنتيمترات بالزيت ثم يُصب الخليط إلى ثلثي القالب.
- يُمكن عمل طبقات مُلونة عن طريق وضع طبقة من القرنبيط ثم البروكلي وأخيراً الجزر أو الاكتفاء بنوع واحد.
- تُوضع القوالب في صينية فرن بها كمية من الماء (حمام ماء)، وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تنضج وتُصبح متماسكة.
- تُترك القوالب لتبرد قليلاً ثم تُقلب في طبق التقديم، وتُقدم مع الريش والبصل المطهو وتُزين بإكليل الجبل الطازج.

مناسبات

x6
عدد الأفراد

لحم بقري مع خبز الرولز

الفكرة من هذا الطبق هو تقديم الخبز مع اللحم بالصلصة في طبق واحد، ويُمكن تغيير اللحم بالطيور أو البحريات.

المقادير / لصلصة الطماطم

5	طماطم مُقشرة قطع كبيرة
2	جزر مُقطع حلقات
1/2	كوب كرفس مُقطع قطعاً كبيرة
1	بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة
2	كوب مرق لحم أو دجاج
1	ملعقة أعشاب طازجة مفرومة *
	ملح وفلفل
2	كوب زبادي

للحم البقري

1	كيلو لحم بقري
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
6	فص ثوم مفروم ناعم
3	ملعقة كبيرة سمن
4	عود قرفة
6	حبهان (هيل) صحيح
1/2	ملعقة صغيرة كمون صحيح
3	بصل متوسط مُقطع شرائح
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
1/2	كوب مشمش جاف قطع صغيرة (منقوع في الماء)
1	ملعقة صغيرة شطة ناعمة
4	كوب مرق لحم (أو دجاج)
	عجين خبز الرولز (راجع باب "معجنات")
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بياض بيض للدهن
2	ملعقة كبيرة حليب

★ الأعشاب الطازجة المفرومة هي (زعتر – بقدونس – إكليل الجبل (روزماري)).

الطريقة / لصلصة الطماطم

- تُوضع الطماطم والجزر والكرفس والبصل مع المرق في إناء على نار متوسطة وتُترك حتى الغليان.
- تُخفف الحرارة، وتُضاف الأعشاب ويُتبل الخليط بالملح والفلفل وتُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُرفع جانباً لتبرد.
- تُترك نصف كمية *الصلصة للتزيين*، ويُضرب *النصف الآخر في الخلاط* حتى يُصبح سائلاً متماسكاً ثم يُضاف الزبادي ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات ويُترك جانباً.

للحم البقري

- يُغسل اللحم جيداً ويُقطع إلى مكعبات كبيرة.
- يُخلط الكمون مع الثوم والملح، وتُتبل قطع اللحم حتى تتخلل التتبيلة كل جزء منها.
- يُسخن السمن في إناء على نار متوسطة، وتُضاف القرفة والحبهان والكمون وتُقلب لمدة دقيقة حتى يتشرب السمن النكهة.
- يُضاف البصل والزنجبيل ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح اللون مائلاً للذهبي.
- تُضاف قطع اللحم وتُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى تحمر من جميع الجهات.
- يُصفى المشمش، ويُضاف لخليط اللحم كذلك المرق وصلصة الطماطم بالزبادي.
- يُتبل الخليط بالشطة والملح والفلفل ويُقلب حتى تتجانس المكونات ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
- يُفرد عجين الخبز على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق ويُلف على هيئة أسطوانة رفيعة وطويلة.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُجهز إناء أو صينية فرن لها حافة خارجية، وتُدهن الحافة الخارجية بالزيت ويُثبت عليها العجين بشكل حلزوني مع الضغط عليها ويُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة ليختمر.
- يُخفق بياض البيض مع الحليب، ويُدهن العجين ويُخبز في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج.
- عند التقديم يُوضع اللحم مع الصلصة في وعاء الخبز ويُزين بصلصة الطماطم.

مناسبات اقتصادية x8 عدد الأفراد

الأوزي

...يُطلق على الخروف الصغير في بعض البلدان، ولكن هنا يُطلق على الطبق المصنوع من الجلاش والأرز واللحم.

المقادير

1	كيلو لحم بقري (مكعبات صغيرة)
4	كوب ماء
2	جزر مُقشر ومُقطع
2	عود كرفس مُقطع
2	بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة
2	ورق غار (لورا)
3	حبهان (هيل) صحيح
2	عود قرفة
2	مستكة
	ملح وفلفل
4	ملعقة كبيرة سمن
1/4	كوب صنوبر
1/4	كوب لوز مُقشر
1	ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
1	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1	كوب بسلة (بازلاء) مسلوقة
2	كوب أرز أبيض مطهو
	أوراق جلاش
	سمن للدهن
	سلطة زبادي للتقديم
	(راجع الوصفة بباب "بداية")

الطريقة

- يُوضع الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف اللحم والخضروات والتوابل الصحيحة حتى يبدأ في الغليان، ويُراعى التخلص من الريم (الزبد) كلما ظهر.
- تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج اللحم ثم يُتبل بالملح والفلفل.
- يُسخن السمن في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الصنوبر واللوز مع التقليب حتى يُصبح اللون ذهبياً، ثم يُرفع على منشفة ورقية.
- تُرفع قطع اللحم من المرق وتُتبل بالقرفة والقرنفل المطحون.
- تُخلط البسلة في وعاء عميق مع الأرز والصنوبر واللوز وقطع اللحم، يُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتجانس المكونات.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب فرن دائري عميق بارتفاع 7 سنتيمترات وقطر 10 سنتيمترات بقليل من الزيت، وتُفرد ورقة من الجلاش بحيث تُلامس الوعاء من الداخل وتتدلى الأطراف الزائدة من الجلاش خارج الوعاء، وتُدهن بقليل من السمن ثم تُوضع ورقة أخرى وتُدهن بقليل من السمن.
- يُملأ القالب بحشوة اللحم والأرز (مع الضغط الخفيف)، ثم تُغطى بالأطراف الخارجية من أوراق الجلاش بحيث تُغلق من أعلى وتُغطي الحشوة.
- تُكرر العملية السابقة حتى ننتهي من كمية الحشو ومن أوراق الجلاش.
- تُقلب قوالب الجلاش في صينية فرن مدهونة بقليل من السمن، ويتم رفع القالب جانباً.
- تُوضع قوالب الجلاش في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج.
- تُقدم ساخنة مع سلطة الزبادي وتُزين بالبقدونس المفروم.

سهل وسريع
x 2 عدد الأفراد

ريش ضأن بخلطة الزبادي

فكرة سلق الريش في الحليب قبل تحميرها تجعلها طرية بعض الشيء ويُعطيها مذاقاً مميزاً.

المقادير

4	كوب ماء
3	حبهان (هيل) صحيح
1	ملعقة صغيرة شمر حب
1/2	كوب حليب
1/2	كيلو ريش ضأن
	ملح وفلفل
2	كوب زبادي
2	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
1	ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم
1	ملعقة كبيرة بهارات مصالا مطحونة *
1/2	كوب دقيق
	زيت للتحمير

الطريقة

- يُسخن الماء في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الحبهان والشمر والحليب ويُقلب الخليط ويُتبل بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُضاف الريش ويُترك الخليط ليغلي لمدة 5 دقائق .
- تُخفف الحرارة، ويُراعى التخلص من الريم (الزبَد) كلما ظهر على السطح، ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج الريش.
- تُرفع الريش من المرق وتُوضع جانباً حتى تبرد تماماً.
- يُوضع الزبادي في وعاء عميق ويُضاف الثوم والشطة والزنجبيل والمصالا ويُقلب الخليط جيداً، ثم يُضاف الدقيق مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة .
- تُوضع قطع الريش في خليط الزبادي والدقيق وتُقلب حتى تُغطى تماماً.
- تُرفع الريش من التتبيلة وتُحمر في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق (لكل جهة) حتى تُصبح ذهبية اللون.
- تُرفع قطع الريش على منشفة ورقية أو شبكة معدنية للتخلص من الزيت الزائد وتُقدم مع مخلل الطماطم.

i

* المصالا المطحونة هي (فلفل أحمر حار - قرفة - قرنفل - كزبرة - كمون - فلفل أسود - حبهان "هيل").

- يُمكن وضع الريش بعد السلق في كيس بلاستيك، وتُحفظ في الفريزر لاستخدامها في وقت لاحق.

مناسبات
×8 عدد الأفراد

فطيرة اللحم بالخضار

وصفة من المطبخ الإنجليزي قمت بعملها مع صديقي "مايك برود" في البرنامج.

المقادير / للفطيرة

3 3/4	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
1	كوب زبد بارد قطع صغيرة
3/4	كوب ماء بارد
1	بيض للدهن

للستيك

6	قطع لحم بقري *
	ملح وفلفل
6	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	بصل مفروم ناعم
4	ملعقة كبيرة دقيق
4	ملعقة كبيرة صلصة صويا
1	ملعقة كبيرة أعشاب مفرومة **
3	كوب مرق دجاج أو لحم (أو ماء)
1/4	كيلو بصل حجم صغير
4	فص ثوم مفروم
2	بصل أخضر مُقطع حلقات
3	جزر مُقشر مُقطع حلقات
3	كوب كُرات حلقات (الجزء الأبيض)

الطريقة / للفطيرة

- يُوضع الدقيق والملح في عجان كهربائي على سرعة متوسطة ثم تُضاف قطع الزبد، مع العجن حتى تتداخل مع الدقيق.
- يُضاف الماء البارد تدريجياً حتى نحصل على عجين أملس.
- يُلف العجين في بلاستيك ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل فرده.

للستيك

- تُتبل قطع اللحم من الجهتين بالملح والفلفل.
- يُسخن 4 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم تُضاف شرائح اللحم وتُحمر من الجهتين.
- يُضاف البصل مع التقليب لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح ذهبي اللون، ثم يُضاف الدقيق ويُقلب جيداً حتى لا يكون هناك أثراً للدقيق، وتُضاف صلصة الصويا والأعشاب الطازجة .
- يُضاف المرق ويُقلب الخليط ويُترك لمدة 5 دقائق ثم يُرفع خليط اللحم جانباً ويُترك ليبرد.
- تُسخن باقي كمية الزيت في إناء آخر على نار متوسطة ثم يُضاف البصل الصغير مع التقليب حتى يُصبح ذهبي اللون، يُضاف الثوم والبصل الأخضر والجزر والكرات ويُتبل بالملح والفلفل، وتُقلب لمدة 10 دقائق وتُرفع.
- يُوضع خليط اللحم في قالب فرن ويُوضع فوقه الخضار.

لعمل فطيرة الستيك

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق بنفس شكل القالب على أن يكون أكبر منه قليلاً.
- يُوضع العجين على القالب بحيث يُغطيه بالكامل مع التخلص من الزائد على الحواف وعمل بعض الثقوب بواسطة شوكة في أماكن متفرقة من العجين.
- يُخفق البيض جيداً ويُدهن سطح العجين.
- يُوضع القالب في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج العجين ويُصبح لونه ذهبياً.

* يُفضل إستخدام قطع اللحم من الظهر وأن تكون بالعظم، وبسُمك حوالي 2 سنتيمتر.

** الأعشاب المفرومة هي: ريحان، إكليل الجبل (روزماري)، بصل أخضر.

- يُمكن استخدام عجين الباف باستري الجاهز عوضاً عن عجين الفطيرة.
- يُمكن استخدام البصل الأحمر، ويُقطع قطعاً كبيرة عوضاً عن البصل الصغير.

سهل وسريع

x2 عدد الأفراد

لحم بتلو مع البسطرمة

...كثيراً ما يتواجد لدينا مخلل "كبيس" بالمنزل، فلماذا لا نستخدمه في الطهي عوضاً عن تقديمه بجانب الوجبات!

المقادير

4	شرائح لحم (ستيك)
6	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مُقطع حلقات
4	شرائح بسطرمة (لحم مجفف (مقدد))
5	خرشوف (أرض شوكي) مُعلب قطع
1	كوب دقيق
1	بصل متوسط مفروم ناعم
2	كوب مرق لحم
1	كوب عش غراب (فطر) شرائح
1	كوب بصل صغير مخلل
	ملح وفلفل
	قشطة وبقدونس مفروم للتزيين

الطريقة

- تُوضع الشرائح بين طبقتين من البلاستيك وتُرقق بالطرق عليها من الجهتين.
- يُسخن 2 معلقة كبيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب حتى يُصبح ذهبي اللون ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- تُفرد شريحة اللحم وتُفرد فوقها شريحة بسطرمة وتُوضع كمية قليلة من البصل المحمر والخرشوف المُقطع على أحد طرفي اللحم وتُلف، ولإحكام لفها تُقفل باستخدام خلة (عود أسنان) في نهاية قطعة اللحم مع الاحتفاظ بالمتبقي من البصل والخرشوف جانباً.
- يُوضع الدقيق في وعاء، وتُدحرج فيه لفائف اللحم حتى يُغطيها بالكامل (مراعاة التخلص من الدقيق الزائد).
- تُسخن باقي كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر لفائف اللحم من كل الجهات حتى يتغير اللون.
- يُحمر البصل في نفس المقلاة ويُقلب لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي ثم يُضاف البصل الزائد من الحشو.
- يُضاف المرق وعش الغراب والبصل المخلل وباقي الخرشوف، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
- يُترك الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة إلى هادئة ويُغطى ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم مع التقليب من حين لآخر.
- عند التقديم يُراعى نزع الخلة (عود الأسنان) وتُزين بالقشطة والبقدونس المفروم.

i

- عند استخدام الخرشوف والبصل المُعلب يتم التخلص من الماء، ويُراعى عدم الشطف للاحتفاظ بالنكهة مع مراعاة كمية الملح المُضافة.
- يُمكن استخدام مورتديلا اللحم أو الدجاج عوضا عن البسطرمة.

اقتصادية سهل وسريع أطفال عدد الأفراد ×4

لحم مفروم محشو جبن

صلصة هنا مختلفة، فهي باردة، وهذا المزج بين الساخن المُتمثل في اللحم المحشو والبارد المُتمثل في الصلصة هو ما يجعل المذاق مختلفاً.

المقادير / للحم المفروم

4	شرائح خبز توست
1/4	كيلو جبن حلوم
1	كوب ماء دافئ
	ملح وفلفل
1	ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	بصل مفروم ناعم
1/2	كيلو لحم مفروم ناعم
1	بيض
2	ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف مطحون)
2	فص ثوم مفروم ناعم
	زيت للقلي

للصلصة الباردة

1/2	كوب خيار مفروم
1/2	كوب فلفل أخضر مفروم
1/2	كوب بصل أخضر مفروم
2	كوب عصير طماطم مُصفى
1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
1	ملعقة كبيرة خل
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	بصل أخضر مفروم للتزيين

- يُمكن دهن كفتة اللحم بقليل من الزيت، وتُطهى في الفرن عوضاً عن التحمير في الزيت لتقليل السعرات الحرارية.

الطريقة / للحم المفروم

- يُقطع التوست مكعبات متوسطة ويُغطى بالماء، ويُترك حتى تتشرب القطع الماء.
- يُقطع جبن الحلوم إلى مستطيلات متساوية الحجم، ويُنقع في الماء للتخلص من الملح الزائد.
- تُصفى قطع الخبز جيداً وتُوضع في وعاء عميق وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُضاف باقي المكونات ماعدا الجبن ويُقلب الخليط جيداً حتى يُصبح عجيناً ليناً يسهل تشكيله.
- يُشكل خليط اللحم لكُرات، وتُحشى بقطع الجبن وتُقفل مع الضغط الخفيف حتى تُصبح مثل الهمبورجر.
- تُحمر قطع اللحم المحشو في الزيت الغزير الساخن وتُقلب حتى تحمر من الجهتين وتنضج تماماً.
- تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

للصلصة الباردة

- تُخلط مكونات الصلصة في وعاء عميق، وتُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُوضع الصلصة في طبق التقديم وتُرص كفتة اللحم وتُزين بالبصل الأخضر.

اقتصادية أطفال عدد الأفراد ×4

كُرات الباذنجان بالكفتة

خليط الباذنجان والحشو من اللحم وصلصة الشمر والطماطم يُعطي مذاقاً مميزاً.

المقادير / لكُرات الباذنجان

1/2	كيلو لحم مفروم "بقري"
1	بصل كبير مفروم ناعم
4	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1/2	ملعقة صغيرة بهارات مطحونة *
	ملح وفلفل
2	باذنجان رومي كبير
2	بيض
1/4	كوب زبيب (منقوع في ماء دافئ)
1/4	كوب صنوبر محمص
1	ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
1/2	كوب جبن رومي (بارمازن) مبشور
1	كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
	زيت للتحمير

لصلصة الشمر

4	طماطم مُقشرة (قطع كبيرة)
1	بصل كبير مُقطع قطع متوسطة
1	جزر مسلوق مُقطع حلقات
1/2	كوب كرفس مُقطع قطع كبيرة
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	كوب شمر طازج مُقطع شرائح
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة بقدونس مفروم

* التوابل المطحونة هي (قرفة- قرنفل - حبهان (هيل) - جوزة الطيب).

- يُمكن تقديم الكُرات بصلصة الشمر مع الأرز أو المكرونة، كما يُمكن استخدامها بدون الباذنجان وتقديمها مع أنواع مختلفة من الصلصات.

الطريقة / لكُرات الباذنجان

- يُوضع اللحم المفروم والبصل ونصف كمية البقدونس والبهارات في وعاء عميق، ويُتبل بالملح والفلفل، ويُخلط جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يُشكل خليط اللحم على هيئة كُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، وتُحمر في الزيت الساخن.
- تُرفع الكُرات على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد وتُحفظ جانباً حتى تبرد.
- يُغسل الباذنجان ويُقشر ويُقطع إلى شرائح طولية.
- يُسلق الباذنجان في ماء مغلي لمدة 10 دقائق أو ينضج .
- يُصفى الباذنجان من الماء الزائد، مع التخلص من أكبر كمية ممكنة من البذر.
- يُقطع الباذنجان لقطع صغيرة ويُوضع في وعاء عميق مع البيض، ويُعجن باليد جيداً.
- يُصفى الزبيب ويُضاف إلى خليط الباذنجان، ويُضاف الصنوبر المحمص والكمية المتبقية من البقدونس والكزبرة الخضراء والجبن ونصف كوب من البقسماط وتُعجن المكونات جيداً باليد حتى تتداخل.
- تُبلل اليد بماء بارد ويُؤخذ من خليط الباذنجان في حجم قبضة اليد، ويُضغط بإصبع الإبهام عليها لعمل فجوة (بحجم كُرات اللحم) على شكل كوب صغير.
- يُوضع فيها كرة اللحم المفروم ثم يُضغط على الجزء المفتوح لتقفل بإحكام وتُصبح مثل الكرة.
- تُدحرج كُرات الباذنجان في بقية كمية البقسماط وتُغطى وتُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى تتماسك.
- يُسخن الزيت حتى تصل حرارته إلى 160 درجة مئوية، وتُحمر كُرات الباذنجان لمدة 8 دقائق أو حتى تنضج، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

لصلصة الشمر

- تُخفق قطع الطماطم في الخلاط الكهربائي ويُضاف البصل والجزر والكرفس حتى يُصبح الخليط متجانساً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُحمر الشمر لمدة 10 دقائق مع التقليب.
- يُضاف خليط الطماطم ويُترك حتى يبدأ في الغليان ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى تتركز الصلصة مع التقليب من حين لآخر.
- تُوضع صلصة الشمر في طبق التقديم وتُوضع فوقها كُرات الباذنجان المحشوة وتُزين بالبقدونس المفروم.

اقتصادية سهل وسريع قليل السعرات عدد الأفراد x 4

لحم مفروم بخلطة التشيلي

...تتميز المأكولات المكسيكية بمذاقها الحريف والطعم المميز.

المقادير / لخلطة بهارات التشيلي

1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة شطة خشنة
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أبيض
1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)

للحم المفروم

3	ملعقة كبيرة زيت ذرة
2	بصل مفروم ناعم
2	فلفل أخضر مُقطع مكعبات
1	فلفل أحمر مُقطع مكعبات
1	فلفل أخضر حار مفروم ناعم
2	فص ثوم مفروم
1/2	كيلو لحم بقري مفروم
3	طماطم مُقشرة قطع صغيرة
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم
1	كوب فاصوليا حمراء مسلوقة
	ملح وفلفل

الطريقة

- تُجهز خلطة بهارات التشيلي بخلط المكونات في وعاء عميق حتى تتجانس وتُحفظ.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل والفلفل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يذبُل.
- يُضاف اللحم المفروم إلى الخليط ويُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- تُضاف خلطة التشيلي مع التقليب ويُمكن إضافة المزيد حسب الرغبة.
- تُضاف قطع وصلصة الطماطم ويُترك الخليط حتى البدء في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ثم تُضاف الفاصوليا ويُتبل الخليط بالملح والفلفل، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم مع الأرز الأبيض أو مع رقائق التورتيا*.

i

* راجع وصفة "انشلادا" بباب "جانبي" لتقديم اللحم المفروم مع رقائق التورتيا.

- البهارات الحارة تزيد من تفعيل أنزيمات الهضم.
- كلمة تشيلي تعني فلفل بالأسبانية.
- يُركز المطبخ المكسيكي على النشويات والبقول أكثر من تركيزه على البروتينات الحيوانية.
- عند استخدام الفاصوليا المُعلبة يُراعى غسلها جيداً بالماء قبل الاستخدام للتخلص من المواد الحافظة.

الاقتصادية — سهل وسريع — عدد الأفراد x 6

كفتة بالبطاطس والطحينة

...من الأطباق المفضلة لدى احد الزملاء، ولعشقه لهذا الطبق لم يُمانع من التحضير له بالبرنامج.

المقادير

3	بطاطس كبيرة ومُقشرة
	زيت للقلي
1	كيلو لحم مفروم (بنسبة 20% دهن)
1	بصل كبير مفروم ناعم
4	فص ثوم مفروم ناعم
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
	ملح وفلفل
1/2	ملعقة صغيرة بهارات مطحونة *
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب طحينة
1/2	كوب ماء دافئ
4	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	كوب زبادي
1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
	بقدونس مفروم للتزيين

الطريقة

- تُقطع البطاطس حلقات وتُحمر في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً (عدم تمام النضج).
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُخلط اللحم المفروم مع البصل والثوم والبقدونس، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل والبهارات.
- يُقسم اللحم المفروم لكُرات متساوية في حجم قبضة اليد ويُضغط عليها بحيث تكون مثل الهامبورجر، وفي نفس حجم حلقات البطاطس وبسُمك لا يزيد عن 1 سنتيمتر.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُدهن صينية فرن بالزيت، وتُرص حلقات البطاطس بحيث تغطي القاع ثم تُرص دوائر اللحم فوقها، ثم تُغطى بحلقات البطاطس.
- تُخلط الطحينة في الماء الدافئ ويُضاف عصير الليمون والزبادي وتُتبل بالملح والفلفل، وتُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف خليط الطحينة إلى اللحم والبطاطس وتُوضع في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى يُصبح لون الطحينة ذهبياً وينضج اللحم والبطاطس.
- تُقدم ساخنة وتُزين بالفلفل الأحمر المطحون والبقدونس المفروم.

i

* البهارات المطحونة هي (قرفة- قرنفل- حبهان (هيل)- جوزة الطيب).

- من المألوف عمل راق واحد من الكفتة وتُغطى بحلقات البطاطس.

الثريد

مناسبات
x4 عدد الأفراد

...ويُسمى أيضاً بـ "الفريد" في بعض دول الخليج، وأساسه اللحم بالمرق والخبز المرقوق.

المقادير / للثريد

3	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
1	بيض
1	ملعقة صغيرة ماء زهر
1	كوب ماء
	زيت للدهن

للحم

1	كوب سمن
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
2	ملعقة كبيرة ماء ساخن
1/2	كوب زيت
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
	ملح وفلفل
1	كيلو لحم (ضأن أو بقري)
1	بصل مفروم خشن
2	كوب مرق لحم أو دجاج
1/2	حزمة بقدونس طازج

الطريقة / للثريد

- يُخلط الدقيق والملح ويُوضع في العجان، ثم يُضاف البيض وماء الزهر مع العجن على سرعة متوسطة.
- يُضاف الماء تدريجياً للخليط ويُستمر في العجن لمدة 5 دقائق (يُمكن أن يُعجن باليد لمدة 15 دقيقة) حتى تحصل على عجين أملس متجانس.
- يُقسم العجين إلى كُرات في حجم ثمرة الخوخ (الدراق) مع الضغط الخفيف عليها حتى تُصبح دائرة صغيرة.
- يتم تغطية جهة واحدة من الدوائر الصغيرة بالدقيق ونقوم بلصق كل دائرتين ببعضهما بحيث يتلامس السطحان المغطيان بالدقيق، وتُفرد باليد أو بالنشابة على سطح مدهون بالزيت على شكل دائرة بقطر 15 سنتيمتراً.
- يُدهن السطح الخارجي للدائرتين بقليل من الزيت.
- تُسخن مقلاة جيداً على درجة حرارة عالية (بدون إضافة أي دهون).
- تُحمر الرقائق لمدة دقيقتين لكل جانب مع الضغط عليها، ثم تُرفع جانباً وتُفك عن بعضها وتُغطى بمنشفة مطبخ (فوطة) حتى لا تجف.
- تُكرر نفس العملية السابقة حتى تنتهي دوائر العجين.

للحم

- يُسخن السمن قليلاً ثم يُوضع في وعاء عميق.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الساخن.
- يُضاف الزيت والزعفران والزنجبيل للسمن ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتجانس مكونات التتبيلة.
- يُقطع اللحم مكعبات كبيرة ويُضاف إلى نصف كمية التتبيلة مع التقليب، ويُغطى ويُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل حتى يتشبع من التتبيلة.
- تُرفع قطع اللحم من التتبيلة وتُوضع في إناء على نار متوسطة، وتُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر أو حتى تتحمر من كل الجهات.
- يُوضع البصل في بقية خليط التتبيلة ويُقلب جيداً حتى يُتبل بالنكهة.
- يُرفع البصل من خليط التتبيلة مع التخلص من السائل الزائد، ويُضاف إلى اللحم بحيث يكون ملامساً لقاع الإناء ويُقلب باستمرار لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبيا.
- يُضاف المرق إلى خليط اللحم مع التقليب وتُضاف حزمة البقدونس إما موضوعة في شاش أو تكون مربوطة حتى يسهُل رفعها لاحقاً.
- يُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان وتُخفف الحرارة، يُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
- تُرفع حزمة البقدونس بعد نضج اللحم جانباً.
- تُفرد رقائق الثريد في طبق التقديم ويُوضع بعض منها على أطرافه.
- تُوضع قطع اللحم فوق رقائق الثريد ويُصب فوقها المرق وتُزين بالبقدونس.

مناسبات

x8
عدد الأفراد

الكبسة

...تُعتبر الكبسة من الوجبات الرئيسية بالسعودية، وهي مشهورة أيضاً في دول الخليج، وتتكون أساساً من الأرز الباسمتي واللحم الضأن.

المقادير

3	كوب أرز باسمتي
1	فخذ ضأن (2 كيلو) قطع متوسطة
3	ملعقة كبيرة بهارات الكبسة المطحونة*
4	بصل كبير مُقطع
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
3	طماطم مُقشرة (قطع متوسطة)
	ملح وفلفل
4 1/2	كوب ماء

توابل الكبسة الصحيحة

2	ورق غار (لورا)
5	قرنفل صحيح
5	حبهان (هيل) صحيح
2	عود قرفة
2	لومي عُماني
1	فلفل أخضر حار

للتزيين

1/2	كوب لوز مُقشر مُحمص
1/2	كوب زبيب
4	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم

الطريقة

- يُغسل الأرز جيداً ويُنقع في الماء الدافئ لمدة 30 دقيقة.
- يُتبل اللحم بـ 2 ملعقة كبيرة من توابل الكبسة المطحونة حتى يُغطى تماماً مع الدعك الخفيف باليد.
- تُقطع نصف كمية البصل لشرائح رفيعة، والكمية المتبقية تُفرم ناعماً.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة وتُضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 10 دقائق أو حتى تحمر وتُرفع على منشفة ورقية، وتُترك جانباً للتزيين.
- يُضاف البصل المفروم في نفس الإناء ويُتبل بملعقة كبيرة من توابل الكبسة ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف اللحم ويُقلب مع البصل لمدة 5 دقائق أو حتى يُحمر من جميع الجهات.
- تُضاف قطع الطماطم، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
- تُضاف بقية توابل الكبسة الصحيحة للخليط مع التقليب لمدة خمس دقائق، ثم يُضاف الماء ويُتبل بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 45 دقيقة حتى يبدأ اللحم في النضج.
- يُصفى الأرز من الماء ويُضاف لخليط اللحم حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُوضع الكبسة في طبق التقديم وتُزين بالبصل المحمر واللوز والزبيب والبقدونس المفروم.

i

* بهارات الكبسة المطحونة (كمون - كزبرة - حبهان (هيل) - زنجبيل - قرنفل - فلفل أسود)

- للحصول على طعم اللومي يُغرز طرف السكين في حبة اللومي وذلك يساعد على خروج مزيد من النكهة الحامضة والقوية أثناء الطهي ونفس الشئ بالنسبة للحبهان (الهيل).

غني بالألياف اقتصادية سهل وسريع عدد الأفراد x4

دولما بالبرغل

...كلمة دولما تعني "محشو" وعادة ما يكون من الأرز المخلوط مع اللحم، لكن الأرمن يستخدمون البرغل الخشن في حشو الخضار "دولما".

المقادير / للخضار

	باذنجان أبيض وأسود
	فلفل ألوان (أخضر- أصفر- أحمر)
	كوسة حجم متوسط
	فلفل أحمر حار
للحشو	
1 1/2	كوب برغل خشن
1/2	كيلو لحم غنم مفروم
2	طماطم مُقشرة (مكعبات صغيرة)
1	بصل كبير مفروم ناعم
2	ملعقة صغيرة بهارات مطحونة*
	ملح وفلفل
4	ملعقة صغيرة سماق
1	ملعقة صغيرة دبس رمان
لطهي الدولما	
3	ملعقة كبيرة صلصة طماطم
2	ملعقة كبيرة دبس فلفل أحمر
3	كوب ماء
1/2	كيلو لحم غنم بالعظم

الطريقة

- يُزال الجزء الأعلى والقلب من الباذنجان والكوسة، ويُترك الباذنجان في ماء مُملح.
- يُقطع الجزء الأعلى من الفلفل ويُترك جانباً لاستخدامه كغطاء ويُفرغ من البذر.
- يُغسل البرغل جيداً ثم يُنقع في ماء دافئ لمدة 30 دقيقة.
- يُصفى البرغل ويُوضع في وعاء عميق ثم يُضاف اللحم المفروم والطماطم والبصل مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل والبهارات ويُضاف نصف كمية السماق ودبس الرمان مع التقليب.
- تُخلط بقية كمية السماق ودبس الرمان في وعاء، وتُضاف صلصة الطماطم ودبس الفلفل الأحمر والماء وتُقلب الصلصة جيداً.
- يُحشى ثلثا حجم الخضار بخلطة البرغل واللحم مع إضافة كمية كافية من الصلصة داخل الخضار مع الحشوة ويُغطى الفلفل بالغطاء المحفوظ جانباً.
- يُغسل اللحم ويُقطع قطعاً كبيرة مع الاحتفاظ بالعظم والدهن ويُوضع في إناء عميق.
- يُرص الخضار المحشو فوق قطع اللحم، ثم تُضاف بقية الصلصة ويُرفع على نار متوسطة.
- يُترك الخضار حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم الخضار المحشو ساخناً مع قطع اللحم.

i

* البهارات المطحونة هي(قرفة- قرنفل- جوزة الطيب- كزبرة- زنجبيل).
- يُفضل إستخدام أحجام صغيرة متساوية من الخضار.

مناسبات

x 6 عدد الأفراد

المنسف

... "منسف" أو "المنسف" هي وجبة مشهورة في الأردن وفلسطين وأساسها اللحم الضأن والجميد، ويُمكن إستبدال الجميد بخليط من الزبادي مع الدقيق واللبن الرائب ولكنه لن يكون بنفس المذاق المتعارف عليه.

المقادير

1	قطعة لبن جميد (لبن ماعز) مجفف وفي حجم قبضة اليد
8	كوب ماء
1/2	خروف صغير (حوالي 4 كيلو)
2	كوب قطع خضار (بصل- جزر- كرفس)
4	فص حبهان (هيل)
4	ورق غار (لاورا)
3	عود قرفة
1/2	ملعقة صغيرة قرنفل صحيح
	ملح وفلفل
4	ملعقة كبيرة زيت (أو سمن)
1/4	كوب لوز مقشر
1/4	كوب صنوبر
3	كوب أرز مصري
1	ملعقة صغيرة كركم (أو زعفران مُذاب في قليل من الماء الدافئ)
3 1/2	كوب ماء
2	خبز شراك أو خبز صاج
	بقدونس مفروم للتزيين

الطريقة

- يُطحن الجميد حتى يُصبح كالبودرة، ويُنقع في الماء (8 كوب) لمدة يوم كامل حتى يُصبح طرياً مع تقليبه مرتين خلال تلك المدة.
- يُقطع الخروف لقطع كبيرة ويُغسل جيداً تحت الماء الجاري ويُجفف.
- يُسخن الماء في إناء كبير على نار متوسطة ويُضاف الخضار والتوابل الصحيحة، وتُضاف قطع اللحم وتُسلق لمدة 30 دقيقة مع التخلص من الريم كلما ظهر على السطح ثم تُرفع قطع اللحم جانباً (غير كاملة النضج).
- يوُضع الجميد مع ماء النقع في إناء آخر على نار متوسطة، ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُضاف قطع اللحم.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 60 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم ويُراعى التقليب من حين لآخر.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف اللوز والصنوبر مع التقليب حتى يحمر، وتُرفع المكسرات على منشفة ورقية.
- يُغسل الأرز ويُصفى ويُحمر في نفس زيت تحمير اللوز والصنوبر مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم يُضاف الكركم ويُتبل الأرز بالملح مع التقليب الجيد.
- يُضاف الماء إلى الأرز، ويُترك على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُفرد خبز الشراك في طبق أو صينية التقديم، ويُسقى بنصف كمية مرق الجميد، ثم تُوضع طبقة من الأرز وفوقها قطع اللحم ويُصب بقية المرق على الطبق بالكامل.
- يُزين باللوز والصنوبر ويُرش البقدونس المفروم ويُقدم مع المزيد من مرق الجميد ويُزين بالسمن البلدي.

i

- لبن الجميد هو عبارة عن لبن رائب (مخضوض) منصول اللبن عن الزبد، يُسخن على نار هادئة حتى يتحول الى قطع، ثم يُضع في شاشة لعدة ساعات للتخلص من الماء، ويتبل بالملح ويشكل على هيئة كُرات، ويترك في الشمس ليجف تماماً ويحفظ.
- يمكن إستبدال خبز الشراك أو الصاج بآخر رقيق.
- يمكن إستبدال اللحم بالدجاج في حالة عدم التمكن من أكل الضأن.
- عادة ما يقدم مع الأرز الأبيض ولكن لا مانع من تجربتة مع أرز مُضاف اليه قليل من الزعفران.

مناسبات غني بالألياف عدد الأفراد x5

موزات ضأن بالبرغل والشعرية

...البرغل، القمح، البليلة أو الفريك يُمكن طهيه مثل الأرز ويُمكن إضافة الشعرية.

المقادير / لموزات الضان

1/4	كوب دبس تمر هندي
1/2	كوب صلصة طماطم (معجون)
2	ملعقة كبيرة سكر
2	ملعقة صغيرة كركم مطحون
1	ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
2	فص ثوم مفروم
	ملح وفلفل
3	كوب ماء
5	موزات ضأن
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
5	ورق كاري (اختياري)
1	فلفل أخضر حار مفروم خشن
3	ملعقة كبيرة حلبة حب (أو كمون)
3	كوب دقيق
2	بصل متوسط مُقطع شرائح

الطريقة / لموزات الضان

- يُخلط الدبس مع صلصة الطماطم في وعاء عميق، ويُضاف السكر والكركم والزنجبيل والثوم مع التقليب الجيد.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل ثم يُضاف الماء مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات للحصول على التتبيلة.
- تُدعك الموزات بالتتبيلة في وعاء عميق، وتُغطى بإحكام وتُترك بالثلاجة (بالبراد) لمدة 3 ساعات (كُلما زادت المدة كُلما تشبع اللحم من التتبيلة).
- تُرفع الموزات من التتبيلة (مع حفظ التتبيلة جانباً).
- تُرش الموزات بالدقيق حتى يُغطيها بالكامل مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة وتُضاف أوراق الكاري والفلفل الأخضر والحلبة مع التقليب الجيد لمدة 5 دقائق.
- تُحمر قطع الموزات في الزيت الساخن مع التقليب حتى تُحمر من جميع الجوانب، ثم تُرفع جانباً.
- يُضاف البصل في نفس المقلاة على نار متوسطة، ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون.
- تُضاف قطع الموزات والتتبيلة، ويُتبل الخليط ويُقلب حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج اللحم وتتركز الصلصة (مع مراعاة تقليبها من حين لآخر).

المقادير / للبرغل والشعرية

2	كوب برغل خشن
2	ملعقة كبيرة سمن
1	كوب شعرية
4	كوب مرق لحم أو دجاج
	(سمسم ومكسرات محمصة وبقدونس مفروم للتزيين)

الطريقة / للبرغل والشعرية

- يُنقع البرغل في الماء الدافئ ويُترك حوالي 30 دقيقة، ثم يُصفى ويتم التخلص من الماء الزائد بالضغط عليه بين اليدين.
- يُسخن السمن في إناء على نار متوسطة، ثم تُضاف الشعرية وتُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً.
- يُضاف البرغل للشعرية ويُقلب لمدة 5 دقائق أخرى ليتشرب من نكهة السمن ثم يُضاف المرق ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُخفف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُغطى بإحكام ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى يتشرب كل السائل وينضج.
- تُوضع نصف كمية البرغل والشعرية في طبق التقديم وتُرص الموزات فوقها، وتُصب الصلصة فوق الموزات وتُزين بالسمسم المحمص والبقدونس المفروم.
- يُزين بقية البرغل مع الشعرية بالمكسرات المحمصة ويُقدم كطبق جانبي (كما في الصورة).

- في حالة تبخر السائل قبل نضج اللحم يُراعى إضافة القليل من المرق أو الماء.
- يُمكن استخدام مكرونة صغيرة أو لسان عصفور عوضاً عن الشعرية والفريك عوضاً عن البرغل.
- يُمكن استخدام الكبد والكلاوي مع البرغل والشعرية، وتُقدم كطبق جانبي.
- يُمكن استخدام عسل أسود وقليل من الخل الأبيض في حالة عدم توفر التمر هندي

مناسبات
x 4 عدد الأفراد

برياني بلحم الضأن

...يُمكن استخدام اللحم البقري أو قطع الدجاج أو الجمبري (الروبيان) عوضاً عن الضأن في عمل البرياني.

المقادير

1	ملعقة كبيرة توابل مطحونة *
1	كيلو لحم ضأن مُقطع مكعبات
	ملح
4	بصل كبير
4	فص ثوم
	قطعة زنجبيل في حجم البندق
1 1/2	كوب مرق لحم
1/4	كوب زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم
1	ملعقة صغيرة فلفل اخضر حار
2	ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
1/4	كوب حليب ساخن
2	كوب أرز باسمتي مسلوق
1/2	كوب زبادي

الطريقة

- تُخلط التوابل المطحونة مع الملح في وعاء عميق ويُتبل اللحم مع الدعك الجيد.
- تُقطع 3 حبات من البصل شرائح ويُقطع الباقي إلى أربع قطع.
- يُضرب البصل المُقطع قطعاً كبيرة مع الثوم والزنجبيل في الخلاط الكهربائي مع نصف كوب من المرق حتى يُصبح سائلاً غليظ القوام.
- يُصب الخليط على اللحم، ويُغطى ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة ساعتين.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم تُضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يحمر لونها، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يُوضع اللحم المتبل في نفس الزيت مع التقليب حتى يحمر قليلاً، ثم تُضاف نصف كمية البصل المحمر (تُترك الكمية الأخرى للتزيين) وتُقلب مع اللحم ويُضاف باقي المرق ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 45 دقيقة أوحتى ينضج اللحم (يُراعى اضافة قليل من المرق أو الماء إذا احتاج الأمر).
- يُضاف النعناع والفلفل الأخضر الحار والكزبرة الخضراء لخليط اللحم مع التقليب.
- يُذاب الزعفران في الحليب الساخن.
- تُقسم كمية الأرز المسلوق إلى قسمين في وعاءين منفصلين.
- يُخفق الزبادي جانباً، ويُضاف لنصف كمية الأرز ويُقلب، ويُضاف الزعفران إلى نصف الكمية الأخرى مع التقليب.
- يُضاف جزء من الأرز بالزبادي لخليط اللحم، ثم الأرز المُلون بالزعفران بالتناوب (بدون تقليب) حتى تنتهي من كمية الأرز ويظهر كطبقات ثم يُغطى بإحكام.
- يُطهى الخليط على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقلب في طبق التقديم ويُزين بالبصل المحمر.

★ التوابل المطحونة هي (قرنفل- قرفة- حبهان (هيل)- شطة- فلفل أبيض- كركم).

i

- لإحكام تغطية البرياني تقوم بعمل عجين من 1 1/3 كوب دقيق وقليل من الملح مع إضافة 1/2 كوب ماء تدريجياً حتى تحصل على عجين متجانس مطاطي، يلف العجين حول حافة الإناء مع الضغط عليه بالغطاء بإحكام.
- يُمكن طهي البرياني في فرن حرارته 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.

فتة بصلصة الطماطم

...الفتة من الأكلات المعروفة والمشهورة بمصر، ويُمكن إستخدام الكوارع أو قطع اللحم الضأن في تحضيرها.

المقادير / للفتة

2	موزات ضأن (1 1/2 كيلو)
2	كوب أرز مصري
6	كوب ماء
2	جزر مُقشر مُقطع حلقات
2	عود كرفس مُقطع مكعبات
2	بصل متوسط مُقطع مكعبات
2	ورق غار (لورا)
2	مستكة (حب)
4	قرنفل صحيح
2	عود قرفة
3	حبهان حب (هيل)
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة سمن
2	خبز عربي مربعات (مُحمص)
	بقدونس للتزيين

للتقلية

6	ملعقة كبيرة زيت زيتون
6	فص ثوم مفروم ناعم
1/4	كوب خل أبيض
1	كوب مرق لحم

للصلصة

3	ملعقة كبيرة صلصة طماطم
1/4	كوب خل أبيض
1	كوب مرق لحم

الطريقة / للفتة

- تُغسل الموزات وتُوضع لمدة 3 دقائق في ماء مغلي بحيث يُغطيها ثم تُرفع جانباً، مع التخلص من الماء.
- يُغسل الأرز جيداً ويُصفى.
- يُسخن الماء على نار متوسطة، وتُضاف الموزات والخضار والبهارات ويُتبل بالملح والفلفل.
- عندما يبدأ الخليط في الغليان تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 45 دقيقة حتى ينضج اللحم تماماً مع مراعاة إزالة الريم (الزبد) من سطح المرق كلما ظهر.
- تُرفع الموزات جانباً ويُصفى المرق.
- يُوضع السمن في إناء آخر على نار متوسطة ويُحمر الأرز لمدة 3 دقائق أو حتى يتداخل مع السمن، ثم يُضاف 2 1/2 كوب من الماء (يُمكن استخدام خليط من الماء مع المرق) ويُتبل بالملح و يُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُغطى الإناء و يُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.

للتقلية

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الثوم المفروم ويُقلب لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح ذهبي اللون، ثم تُرفع نصف كميته جانباً.
- يُضاف الخل والمرق ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم يُرفع جانباً.

للصلصة

- تُوضع نصف كمية الثوم المحمر في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف صلصة الطماطم والخل والمرق ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب، ويُترك حتى يبدأ الخليط في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تتركز الصلصة.

لتحضير الفتة

- يُوضع نصف الخبز المحمص في طبق التقديم ويُرش بالتقلية ويُترك لبضع دقائق حتى يتشرب منها.
- تُوضع طبقة من الأرز فوق الخبز ويُصب كوب من المرق ثم تُوضع قطع الموزات (يُمكن تحميرها)، وتُصب صلصة الطماطم حسب الرغبة أو تُقدم في وعاء جانبي.
- تُزين الفتة بالخبز المحمص المتبقي والبقدونس الطازج وتُقدم ساخنة.

مناسبات وجبات خاصة قليل السعرات عدد الأفراد x8

مشاوي مشْكلة

...المذاق الخاص للمشاوي يأتي من الدهن السائل على الفحم والذي يُسبب الدخان الذي يُعطي للحم النكهة الخاصة.

المقادير

1	كيلو لحم ضأن للكباب
1/2	كيلو لحم ضأن مفروم للكفتة
1/2	كيلو ريش ضأن
4	بصل متوسط
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم
	ملح وفلفل

- بالنسبة للحم المفروم، يُمكن إستعمال الضأن أو البقري أو خليط منهما حسب الرغبة، ويُفضل أن تكون نسبة الدهن ٪20 بالنسبة للحم ٪80.
- لعمل الطرب، يُستخدم المنديل (الغلاف الرقيق الذي يحيط بالمعدة)، ويتم تتبيله في نفس التتبيلة الخاصة بالكباب ويُحشى بخلطة الكفتة مع إحكام غلق الجوانب ويُشوى على الفحم.

الطريقة

- يُبشر البصل ويُصفى من الماء ويُوضع جانباً في وعاء منفصل.
- تُوضع قطع اللحم (الخاصة بالكباب) والريش في ماء البصل، وتُتبل بالملح والفلفل وتُغطى وتُترك بالثلاجة (البراد) لمدة 3 ساعات على الأقل حتى تتشبع من التتبيلة.
- يُضاف بشر البصل المُصفى والبقدونس إلى اللحم المفروم (الكفتة) ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُفرم خليط اللحم مع البصل ناعماً في المفرمة.
- تُفرم نصف كمية اللحم المفروم مرة أخرى، ثم تُضاف إلى الجزء الآخر وتُخلط جيداً.

لتجهيز الشواء

- تُوضع قطع اللحم في السيخ المعدني بحيث تكون قليلة العدد وفي منتصف السيخ.
- يُقسم خليط اللحم المفروم إلى أقسام متوسطة الحجم، وتُشكل على هيئة أصابع بداخل الأسياخ مع الضغط عليها حتى تكون متساوية الحجم بطول السيخ.
- تُعد شواية الفحم قبل البدء في الشوي ويساوى الفحم فيها.
- تُوضع أسياخ اللحم والكفتة وقطع الريش فوق شبكة معدنية على الفحم مع التقليب، ويُراعى مدة طهي الكفتة والريش مقارنةً بقطع اللحم وعدم طهيها لمدة طويلة حتى لا تفقد كمية كبيرة من السائل.
- تُقدم ساخنة مع الخضروات المشوية والسلطة الخضراء.

[illegible] قليل السعرات 4 x عدد الأفراد

لحم مع سبانخ

...من الأطباق المشهورة في باكستان والهند.

المقادير

1	كوب زبادي
2	ملعقة كبيرة سمن Ghee
1	ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مفروم
2	فص ثوم مفروم
1	بصل متوسط مفروم ناعم
1	فلفل أخضر حار مفروم
	ملح
2	ملعقة كبيرة بهارات مطحونة *
1	كيلو لحم ضأن أو بقري (مكعبات كبيرة)
4	ملعقة كبيرة زيت
4	بصل متوسط مُقطع حلقات
1	كوب مرق لحم أو دجاج
1	كيلو سبانخ طازجة (قطعاً كبيرة)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون

للتزيين

ليمون مُقطع أنصافاً

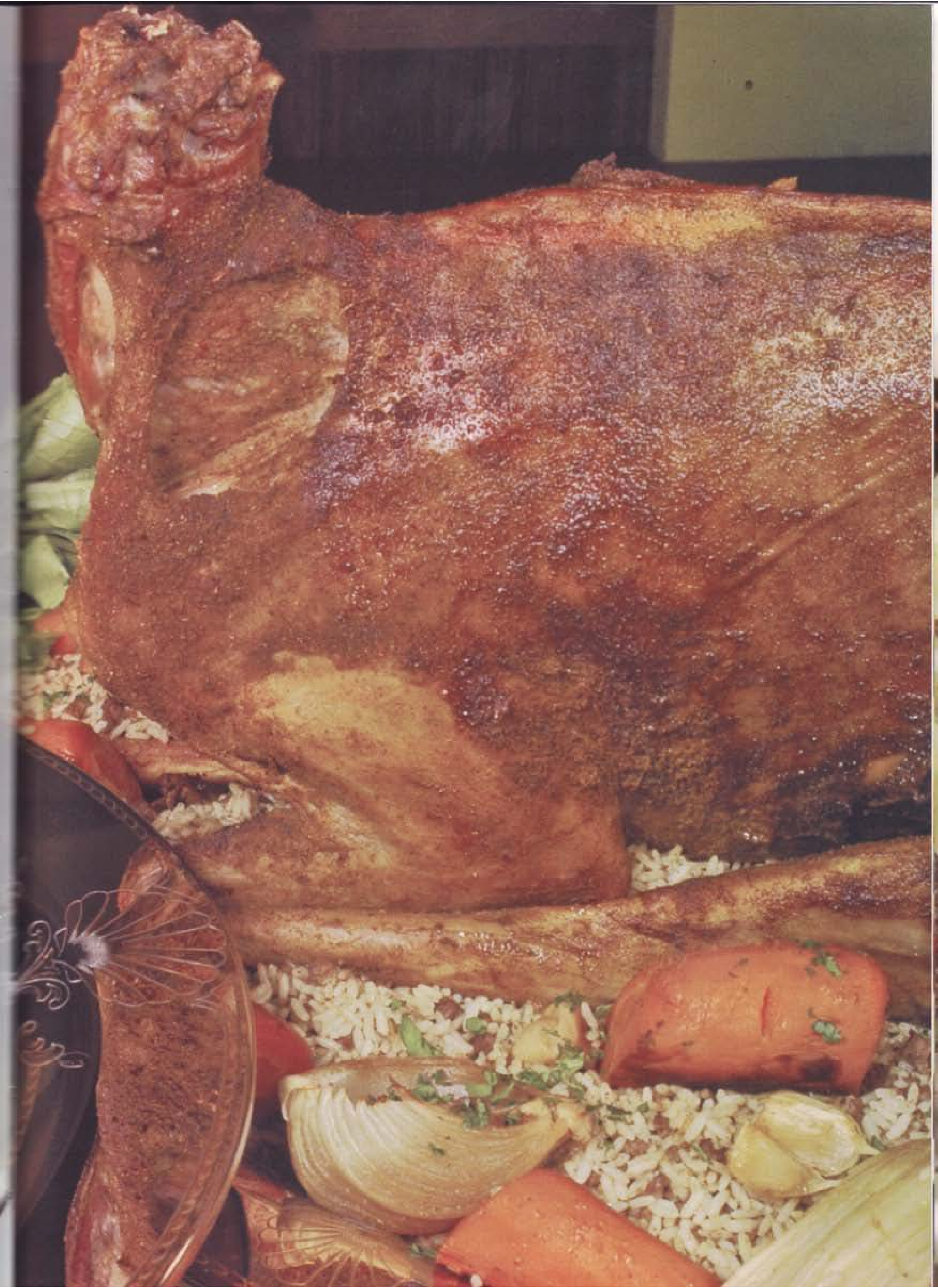
فلفل أحمر مُقطع شرائح طويلة

الطريقة

- يُوضع الزبادي مع السمن في وعاء عميق، ويُضاف الزنجبيل والثوم والبصل والفلفل، ويُتبل الخليط بالملح والبهارات مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- تُوضع قطع اللحم في الخليط وتُغطى جيداً بالتتبيلة مع الدعك باليد، ثم تُغطى وتُترك بالثلاجة لمدة 3 ساعات على الأقل.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف قطع اللحم مع التتبيلة وتُترك لمدة 10 دقائق (مع التقليب من حين لآخر)، ثم يُضاف المرق ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
- تُضاف أوراق السبانخ وعصير الليمون ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب ويُغطى ويُترك لمدة 10 دقائق أخرى.
- يُوضع اللحم مع السبانخ في طبق التقديم، ويُزين بالليمون وشرائح الفلفل الأحمر.

i

* البهارات المطحونة هي (قرفة - قرنفل - كزبرة- كركم - كمون - فلفل أسود).
- يُمكن استخدام سبانخ مجمدة عوضاً عن الطازجة بعد فكها من التجميد والتخلص من الماء.



x4 عدد الأفراد
مناسبات

خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة

...كثيراً ما يستصعب البعض فكرة عمل الخروف، ولكن إذا نظرنا على أنه يُطهى كأي قطعة لحم (باستثناء الحجم) سيكون سهلاً في الطهي خاصةً عند دعوة أعداد كبيرة ووجود حجم خروف صغير يُمكن طهيه في الفرن بالمنزل.

المقادير / للخروف بالبهارات

1	خروف صغير (6 كيلو)
1 1/2	كوب ملح
16	فص ثوم مفروم
4	ملعقة كبيرة بهارات مطحونة *
1/4	كوب زيت زيتون
1 1/2	كوب ماء
2	بصل مُقطع قطعاً كبيرة
3	جزر مُقشر مُقطع قطعاً كبيرة
4	عود كرفس مُقطع قطعاً كبيرة

للأرز بالخلطة

4	كوب أرز باسمتي
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	بصل متوسط مفروم
1	كيلو لحم مفروم
	ملح وفلفل
6	كوب مرق لحم (أو دجاج)
4	ملعقة كبيرة سمن
1/4	كوب لوز مُقشر
1/4	كوب فستق مُقشر
1/4	كوب صنوبر

الطريقة / للخروف بالبهارات

- يُغسل الخروف جيداً بالماء، ويُذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطيته ويُترك في الماء المُملح لمدة ساعتين ثم يُشطف ويُجفف.
- تُفرم نصف كمية الثوم ناعماً وتُوضع في وعاء عميق وتُضاف البهارات والزيت وتُتبل بالملح والفلفل.
- يتُبل الخروف جيداً من الداخل والخارج بالتتبيلة مع الدعك، ثم يُغطى ويُترك بالثلاجة لمدة 6 ساعات على الأقل.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُصب الماء في صينية فرن كبيرة، ثم تُضاف الخضروات ويُوضع فوقها الخروف.
- يُغطى الخروف بورق ألمونيوم ويُوضع في الفرن لمدة 4 ساعات، (ويُراعى رفع ورق الألمونيوم بعد نصف المدة، ودهن الخروف من حين لآخر بالسائل المتساقط).

للأرز بالخلطة

- يُغسل الأرز ويُنقع في الماء لمدة نصف ساعة ثم يُصفى.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل واللحم المفروم مع التقليب لمدة 10 دقائق.
- يُضاف الأرز للخليط ويُقلب بخفة حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف المرق ويتُبل بالملح والفلفل، عندما يبدأ الخليط في الغليان، يُغطى وتُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج تماماً.
- يُسخن السمن في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف المكسرات وتُقلب حتى تُصبح ذهبية اللون، ثم تُرفع جانباً.
- يُوضع الأرز في طبق التقديم، ويُزين بالمكسرات ويُوضع فوقه الخروف ويُزين بالخضار.

i

* البهارات المطحونة هي (كركم – قرنفل – زنجبيل – قرفة – كزبرة – حبهان (هيل) – فلفل أحمر حلو (بابريكا)).

- لسهولة تقشير اللوز يُنقع في الماء الساخن لمدة 5 دقائق قبل تقشيره.
- يُمكن الاستغناء عن الخروف الكامل بتقطيعه أو استعمال فخذ ضأن أو جزء منه.
- يمكن اتباع نفس الخطوات لعمل فخذ ضأن أو نصف خروف عوضا عن الخروف الكامل.

x3

مناسبات

ريش ضأن بالبطاطس

...فكرة الخضروات المُقطعة شرائح رفيعة وطويلة، أوحت لي بفكرة إضافتها لطبق من الاسباجتي بحيث تكون نسبة الخضروات هي الأكثر، وتتناسب مع من يرغب في تقليل السعرات الحرارية.

المقادير

1/2	ظهر ضأن كامل
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون
3	بطاطس كبيرة
1	ملعقة كبيرة زعتر مفروم
4	ملعقة كبيرة دقيق
	زيت للتحمير
1	ملعقة كبيرة زبد
2	فص ثوم مفروم
2	فلفل شرائح طولية (أخضر وأحمر)
2	كوسة ألوان مبشورة طولياً
4	ملعقة كبيرة من الصلصة البنية (راجع الوصفة بنفس الباب)

الطريقة

- يُقطع الظهر إلى ثلاث قطع، كل قطعة تحتوي على ريشتين، ثم تُنزع عظمة من كل قطعة لتحوي عظمة واحدة (كما في الصورة).
- تتُبل الريش بالملح والفلفل وتُدهن بالخردل بحيث يُغطيها تماماً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُقشر البطاطس وتُقطع طولياً للحصول على شرائح رفيعة طويلة، ثم يتم الضغط الخفيف عليها للتخلص من الماء الزائد.
- يُخلط الدقيق مع الزعتر ويُتبل بالملح والفلفل، ويُرش الدقيق على شرائح البطاطس حتى يغطيها تماماً.
- تُغطى الريش بالبطاطس مع الضغط عليها بحيث لا يظهر غير العظم، وتُرش بقليل من الدقيق.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر الريش لمدة دقيقتين لكل جهة أو حتى يُصبح لون البطاطس ذهبياً.
- تُوضع الريش في صاج بالفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُسخن الزبد في مقلاة على نار متوسطة ويُحمر الثوم لمدة دقيقتين، ثم تُضاف شرائح الفلفل والكوسة مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى تمام النضج.
- تُوضع الريش في طبق التقديم وتُقدم مع الخضروات وتُزين بالصلصة البنية.

i

- يُمكن استخدام الدجاج أو الجمبري عوضاً عن اللحم.
- للحفاظ على لون العظم كما في الصورة يلف بورق ألومنيوم أثناء الطهي.

x4
عدد الأفراد

رقبة خروف محشية

...يغفل البعض كيفية طهي كل أجزاء الخروف حتى أنهم يتخلصوا من تلك الأجزاء، ومنها الرقبة.

المقادير / للحشو

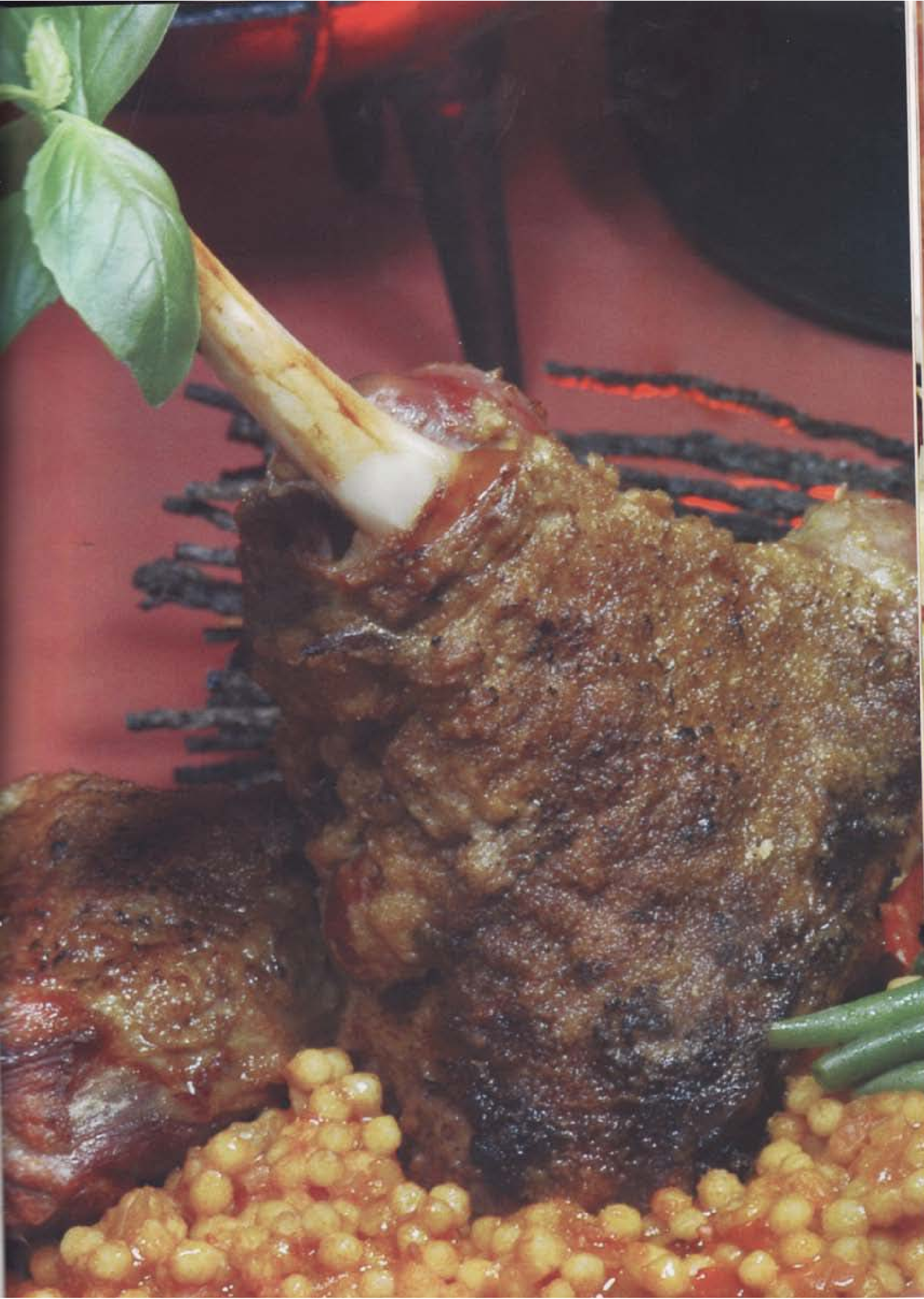
1	رقبة خروف
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل مفروم خشن
4	ثوم حلقات
2	تفاح أخضر مُقشر ومُقطع مكعبات
1	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/2	ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
	ملح وفلفل
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة
1	ملعقة صغيرة إكليل الجبل مفروم
1	كوب لحم ضأن مفروم
1/2	كوب فستق مُقشر صحيح
1/4	كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
1	بيض مخفوق

لسلق الرقبة

2	جزر مُقشر ومُقطع حلقات
2	عود كرفس مُقطع (قطع كبيرة)
1	بصل مُقطع (قطع كبيرة)
3	حبهان (هيل) صحيح
2	ورق غار (لورا)
3	قرنفل صحيح
4	فلفل أسود صحيح
6	كوب ماء
	قطع عظم (اختياري)

الطريقة / للحشو

- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم والتفاح مع التقليب لمدة 5 دقائق، ويُتبل الخليط بالقرفة والقرنفل والملح والفلفل وجوزة الطيب وإكليل الجبل.
- تُغطى المقلاة وتُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- يُخلط اللحم المفروم مع الفستق في وعاء عميق، ويُضاف خليط البصل والتفاح ويُقسم الخليط الى جزئين.
- يُضاف البقسماط والبيض إلى أحد الأجزاء، وتُخلط مكونات الحشو جيداً حتى تتداخل وتُصبح متماسكة.
- يُفرد لحم رقبة الخروف ويُتبل بالملح والفلفل ويُوضع الحشو فوقة ويُساوى.
- تُلف الرقبة على شكل أسطوانة بحيث يكون الحشو للداخل، وتُرش بقليل من الملح والفلفل من الخارج وتُربط بخيط سميك يتحمل الحرارة، وتُلف بورق بلاستيك أو ورق ألمونيوم.
- تُوضع مكونات سلق الرقبة في إناء على نار متوسطة وتُترك حتى البدء في الغليان، ثم تُضاف الرقبة المحشوة (التأكد من لفها جيداً) مع مراعاة نزع الريم (الزبد) كلما ظهر وتُترك لمدة ساعة أو حتى تمام النضج.
- تُسخن باقي كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف الجزء الباقي من خليط التفاح مع اللحم ويُقلب جيداً لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج ثم يُرفع جانباً.
- تُترك الرقبة لتبرد قليلاً، ثم يُزال الخيط وتُقطع إلى حلقات وتُقدم مع صلصة الطماطم "المارينارا" (راجع الوصفة بنفس الباب) وخضروات مشوية، ويُوضع الحشو في طبق جانبي.



فخذ ضأن بالمغربية

...لا يعرف الكثير المغربية، ولكن طعمها يدفعنا للتعرف عليها فهي حبات تشبه اللؤلؤ في حجمها والمكرونة في طعمها، وتُعرف في بعض البلاد بـ "المفتول" أو "المحمصة".

المقادير / للفخذ الضأن

1	فخذ ضأن (حوالي 3 كيلو)
1	بصل مُقطع قطعاً كبيرة
4	فص ثوم
1	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1	ملعقة صغيرة فلفل احمر حار (اختياري)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
3	كوب زبادي
	ملح وفلفل
1	كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
1/4	كوب ماء
3	بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة
2	جزر مُقشر مُقطع قطعاً كبيرة
2	عود كرفس مُقطع قطعاً كبيرة

للمغربية

4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير مفروم ناعم
2	كوب مغربية
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
2	طماطم مُقشرة ومُقطعة مكعبات
1/2	كوب مرق لحم أو دجاج
	أوراق ريحان للتزيين

الطريقة / للفخذ الضأن

- يُغسل اللحم ويُجفف، ويُقطع إلى قطعتين (يُستخدم المنشار الخاص بقطع العظم). وبواسطة طرف سكين حادة يتم عمل شقوق في الدهن بعمق حوالي نصف سنتيمتر.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخلط البصل والثوم في خلاط كهربائي، وتُضاف الكزبرة الخضراء والتوابل المطحونة وعصير الليمون والزبادي وتُخفق جيداً حتى تحصل على خليط متجانس، ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُصب الخليط في وعاء، ثم يُضاف البقسماط بالتدريج حتى يُصبح غليظاً ومتماسكاً.
- تُربط قطعتي اللحم بخيط سميك يتحمل الحرارة، ويُوضع الخليط فوق اللحم بحيث يُغطيه تماماً.
- يُصب الماء في صينية فرن، وتُوضع الخضروات وتُتبل بالملح والفلفل وتُوضع قطعتا اللحم.
- تُغطى الصينية بورق ألمونيوم، وتُوضع في الفرن لمدة ساعة ونصف أو حتى ينضج اللحم، ويتم رفع ورق الألمونيوم بعد نصف المدة.

للمغربية

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف المغربية مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تُغلف حبات المغربية بالزيت، ثم تُضاف صلصة وقطع الطماطم مع التقليب حتى تتداخل المكونات وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف المرق ويُقلب حتى يبدأ الخليط في الغليان، يُغطى الإناء وتُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم فخذ الضأن مع المغربية وتُزين بالخضروات*.

* الخضروات عبارة عن فاصوليا مسلوقة وثوم حلقات وفلفل أحمر مكعبات صغيرة يتم طهيها في زيت زيتون وتُتبل بالملح والفلفل.

- تُوضع أوراق الريحان أو اي أعشاب اخرى بداخل العظم مثل القارة للتزيين.
- يُمكن استبدال المغربية بالمكرونة الصغيرة أو الكسكسي.

X 8
عدد الأفراد

فخذ ضأن بالأعشاب

...استُخدمت الأعشاب لحماية اللحم وفي نفس الوقت لإعطائه نكهة.

المقادير

1	فخذ ضأن (حوالي 3 كيلو)
6	طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة
4	بصل متوسط مفروم
1	كوب صنوبر محُمص
1	كوب زبيب
	ملح وفلفل
1/4	كوب نعناع طازج مفروم
1/4	كوب بقدونس مفروم
1/4	كوب إكليل الجبل (روزماري) مفروم
1/4	كوب زعتر طازج مفروم
4	فص ثوم
1/4	كوب زيت زيتون
1	كيلو بطاطس صغيرة (أو كبيرة قطع)
1	كوب مرق لحم (أو ماء)

الطريقة

- تُنزع العظمة الداخلية من الفخذ مع (ترك عظم الموزة)، بحيث تتمكن من حشوها والحفاظ على شكلها (كما هو مُوضح بالصورة).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُخلط الطماطم مع البصل والصنوبر والزبيب وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُوضع الحشوة في التجويف الداخلي للفخذ حتى تملأه مع الضغط الخفيف.
- تُخلط الأعشاب الطازجة مع الثوم وزيت الزيتون وتُتبل بالملح والفلفل، ويُترك مقدار ملعقة كبيرة منها جانباً لتتبيل البطاطس، وتُضرب باقي الكمية في خلاط كهربائي حتى تُصبح سائلاً متماسكاً.
- تُتبل البطاطس بخلطة الأعشاب جيداً، ويُغطى اللحم بالخلطة الأخرى السائلة مع الضغط عليها باليد حتى تُغطيها بالكامل.
- يُصب المرق في صينية فرن وتُوضع فوقه الفخذ المحشوة، وتُوضع في الفرن لمدة 2 1/2 ساعة أو حتى تمام نضج اللحم (تُغطى بورق الألومنيوم لنصف مدة الطهي).
- تُضاف البطاطس في نفس الصينية بجانب اللحم بعد مرور ساعة من الوقت.
- يُترك اللحم ليبرد قليلاً قبل التقطيع ويُقدم مع البطاطس.

i

- يُراعى أن يُنقع الزبيب في ماء دافئ قبل الاستخدام.
- يُراعى حجم البطاطس المُستخدمة، وإن لم تتوفر الصغيرة يُمكن تقطيع بطاطس كبيرة.

سهل وسريع
عدد الأفراد 4×

طاجن الموزات مع السفرجل

...الطهي في الطاجن الفخار وخاصة على الجمر يُعطي مذاقاً خاصاً، ويتميز هذا الطبق باستخدام السفرجل ولكن يمكن الاستغناء عنه في حالة عدم توفره.

المقادير

4	موزات ضأن
2	ملعقة صغيرة كركم مطحون
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
	ملح وفلفل
3	ملعقة كبيرة زيت
2	بصل كبير مُقطع شرائح
3	سفرجل (أو كمثرى "أجاص")
1/4	كوب سكر
1	ملعقة كبيرة قرفة مطحونة

- يُستدل على نضج اللحم عندما يصغر حجمه ويظهر العظم.
- في حالة طهي الموزات على النار مباشرة، يُراعى إضافة قليل من ماء سلق السفرجل أثناء الطهي

الطريقة

- يُغسل اللحم ويُجفف.
- يُخلط الكركم والزنجبيل والملح والفلفل ويُتبل اللحم مع الدعك جيداً.
- يُسخن الزيت في الطاجن الموضوع فوق الجمر (أو في إناء على نار متوسطة).
- يُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي.
- يُضاف اللحم للبصل مع التقليب حتى يتشبع البصل من نكهة اللحم.
- يُغطى الطاجن بإحكام ويُترك لمدة ساعة أو حتى تمام النضج.
- يُغسل السفرجل ويُقطع إلى أربع قطع مع التخلص من البذر.
- يُسلق السفرجل في ماء مغلي مُملح في إناء عميق على نار متوسطة ويُترك لمدة 5 دقائق (غير كامل النضج).
- يُصفى السفرجل من الماء ويُخلط مع السكر والقرفة في مقلاة، ويُضاف نصف كوب من ماء السلق.
- تُرفع المقلاة على نار متوسطة، ويُترك الخليط لمدة 5 دقائق حتى يُصبح كالكراميل مع التقليب من حين لآخر.
- يُزين الطاجن بالسفرجل ويُقدم ساخناً.

الصلصة البيضاء (البشاميل)

المقادير

3	ملعقة كبيرة زبد
3	ملعقة كبيرة دقيق
2	كوب حليب
	ملح وفلفل أبيض
1/8	ملعقة صغيرة جوزة الطيب

الطريقة

- يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف الدقيق ويُقلب لمدة 3 دقائق.
- يُضاف الحليب إلى الخليط مع الاستمرار في الخفق الجيد بالمضرب اليدوي (تفادياً لتكون أي كتل) حتى تتجانس المكونات وتُصبح صلصة غليظة القوام.
- تُتبل الصلصة بالملح والفلفل وجوزة الطيب.

- يُمكن إضافة صفار بيض للبشاميل بعد أن يبرد وذلك للحصول على اللون الذهبي عند الطهي بالفرن.
- يُمكن الاستعاضة عن الحليب بمرق الدجاج أو اللحم أو السمك أو استخدام جزء حليب والجزء الآخر مرق.
- يُمكن إضافة ملعقة من الأعشاب الطازجة المفضلة أو 1/2 ملعقة صغيرة جافة، تُضاف الاعشاب بعد الانتهاء من طهي الصلصة.
- يُمكن إضافة ملعقة صغيرة من الخردل (المسترد) الجاف وخلطها مع الدقيق.
- للحصول على طعم البصل في الصلصة، يُمكن تقشير وإضافة بصلة صغيرة أو حلقة بصل إلى الحليب أثناء التسخين (مع التخلص من البصل قبل إضافة الحليب للدقيق).
- للحصول على طعم الكريمة في الصلصة البيضاء (البشاميل)، يُمكن إضافة 1/2 كوب من الكريمة اللباني وتقليبها في الصلصة الساخنة عند الانتهاء من طهيها.
- يُمكن الاحتفاظ بخليط الزبد مع الدقيق بعد أن يبرد واستخدامه في وقت آخر، وفي هذه الحالة يُضاف له الحليب ساخناً ويُطهى على نار متوسطة.

صلصة الجبن

المقادير

1	كوب صلصة بيضاء (البشاميل)
1/2	كوب حليب
1	كوب جبن موتزاريلا مبشور
1	ملعقة صغيرة بقدونس مفروم
	ملح وفلفل

الطريقة

- تُوضع الصلصة البيضاء (البشاميل) مع الحليب في إناء على نار متوسطة مع التقليب حتى تتداخل كل المكونات جيداً.
- يُضاف جبن الموتزاريلا عند البدء في الغليان مع التقليب المستمر حتى يسيل.
- تُتبل الصلصة بالملح والفلفل وتُضاف الاعشاب أو الفلفل الاخضر الحار (حسب الرغبة) وتُقدم ساخنة.

صلصة الجبن المكسيكي

المقادير

1	كوب صلصة بيضاء (البشاميل)
1/4	كوب حليب
1	كوب جبن شيدر مبشور
1	ملعقة صغيرة كركم مطحون
	ملح وفلفل

الطريقة

- تُوضع الصلصة البيضاء (البشاميل) مع الحليب في إناء على نار متوسطة وعند البدء في الغليان يُضاف الجبن الشيدر مع الكركم مع التقليب المستمر حتى يسيل.
- تُتبل الصلصة بالملح والفلفل وتُقدم ساخنة.

- يُمكن استخدام الخردل (المسترد) المطحون عوضاً عن الكركم.
- يُمكن إضافة قليل من الشطة حسب الرغبة.

صلصة عش الغراب (الفطر)

المقادير

1	ملعقة كبيرة زبد
1/4	كوب بصل مفروم ناعم
1	ملعقة كبيرة دقيق
1	كوب مرق دجاج
2	كوب كريمة لباني
2	كوب شرائح عش الغراب (فطر)

الطريقة

- يُذاب الزبد في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الدقيق مع التقليب الجيد حتى يتجانس مع الزبد والبصل ويُقلب الخليط لمدة 3 دقائق.
- يُضاف المرق والكريمة مع التقليب المستمر لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح الخليط سميكاً.
- يُضاف عش الغراب (الفطر) مع التقليب لمدة خمس دقائق (يُمكن أن تُصفى الصلصة في حالة وجود كتل قبل إضافة عش الغراب) وتُتبل الصلصة بالملح والفلفل وتُقدم ساخنة.

الصلصة البنية (ديمي جليز)

المقادير

2	كيلو عظم بقري وبتلو بالنخاع
4	ملعقة كبيرة صلصة طماطم
2	بصل مُقطع كبير
2	كوب كرفس قطع
2	كوب جزر مقطع
2	كوب ماء
1/2	كوب خل بلسمك
1	مجموعة أعشاب طازجة (زعتر، إكليل الجبل (روزماري)، أوريجانو (زعتر بري))
15	كوب ماء
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 225 درجة مئوية.
- يُشطف العظم جيداً، ويُرص (طبقة واحدة مفرودة) في صينية فرن.
- تُوضع الصينية في الفرن ويُترك لمدة ساعة.
- يُدهن العظم المحمر بصلصة الطماطم.
- يُخلط البصل والكرفس والجزر ويُفرد فوق العظم، ويُعاد مرة أخرى للفرن لمدة 45 دقيقة.
- يُوضع العظم وخليط الخضار في إناء عميق.
- يُضاف 2 كوب من الماء وخل بلسمك للصينية وتُرفع على نار متوسطة مع التقليب الجيد حتى يذوب كل ما هو عالق بقاع الصينية نتيجة الطهي في الفرن.
- يُضاف السائل الناتج إلى إناء المرق ويُغطى بالماء.
- تُضاف الأعشاب ويُتبل الخليط بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة إلى هادئة، ويُترك لمدة 5 ساعات حتى يتركز.
- يُترك ليبرد قليلاً، وتُصفى الصلصة وتُتبل بالملح والفلفل وتُحفظ في الثلاجة (البراد) لحين الاستخدام أو تُحفظ بالفريزر في عبوات صغيرة.

صلصة الجريفي

المقادير

3	ملعقة كبيرة زبد
3	ملعقة كبيرة دقيق
1	ملعقة كبيرة بصل مفروم
1	ملعقة صغيرة صلصة طماطم
1	ملعقة كبيرة خل بلسمك
4	كوب مرق لحم
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة ويُضاف الدقيق ويُحمر مع التقليب حتى يصبح لونه بنياً (مراعاة ألا يحترق).
- يُضاف البصل وصلصة الطماطم مع التقليب لمدة خمس دقائق.
- يُضاف الخل والمرق مع التقليب المستمر بالمضرب اليدوي (لتفادي أي كتل) حتى يبدأ بالغليان، وحتى يغلظ قوام السائل.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُصفى.
- في حالة عدم وجود خل بلسمك، يُمكن اضافة صلصة صويا مع قليل من الخل.

- بعد طهي الديك أو الدجاج أو اللحم الرستو في الفرن، ينزع الدسم الموجود في قاع الصينية، ثم يضاف قليل من المرق وترفع على نار متوسطة مع التقليب الجيد حتى يُذوب كل ما هو عالق بالإناء نتيجة التحمير في الفرن.
- يُوضع السائل في الخلاط الكهربائي ويخفق حتى ينعم، ثم يُصفى ويتبل ويُقدم بجانب أطباق اللحوم.
- يمكن وضع الدقيق في صاج الفرن للحصول على اللون البني، مع مراعاة الا يحترق.

صلصة المارينارا (الطماطم الأساسية)

المقادير

5	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	بصل متوسط مفروم ناعم
5	فص ثوم مفروم ناعم
2	كيلو طماطم طازجة مهروسة (أو 5 أكواب طماطم قطع مع العصير)
4	ملعقة كبيرة صلصة طماطم
	ملح وفلفل
1/8	ملعقة صغيرة شطة (اختياري)
1/2	ملعقة صغيرة لكل من (ريحان، أوريجانو (زعتر بري))
1/2	ملعقة صغيرة سكر

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء (ستانليس ستيل) على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة خمس دقائق.
- تُضاف الطماطم وباقي المكونات وقليل من الملح وتُخفف الحرارة، وتُقلب من حين لآخر لمدة ساعة.
- تُتبل الصلصة بالملح والفلفل.
- في حالة استخدام هذه الصلصة للبيتزا تُهرس ناعماً في الخلاط الكهربائي.

- يُمكن استعمال طماطم مُصفاة عوضاً عن قطع الطماطم.
- يُمكن إضافة جبن رومي (بارمازان) مبشور عند التقديم.
- يُمكن إضافة لحم مفروم مطهو للصلصة وتقديمها مع المكرونة.
- هذه كمية كافية يُمكن وضعها في أكياس بلاستيك وحفظها بالفريزر واستخدامها عند الحاجة.
- يُمكن استخدام الصلصة مع أطباق متنوعة مثل المكرونة أو الأنشلادا أو البيتزا.
- يُمكن إضافة بعض قطع الأنشوجة الفيليه، وتُقلب مع البصل والثوم، ثم تُضاف الطماطم ويتم إتباع باقي الخطوات.

صلصة طماطم وفلفل مشوية

المقادير

5	طماطم متوسطة
1	بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة
3	فص ثوم
1	فلفل أخضر
1	فلفل أحمر
1	فلفل أخضر حار (إختياري)
2	ملعقة كبيرة زيت
2	ملعقة كبيرة عصير لايم (أو ليمون)
1/2	كوب أوراق كزبرة خضراء
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُسخن الفرن (الشواية) الجزء الأعلى منه.
- تُرص الطماطم والبصل والثوم والفلفل في صاج، ويُوضع في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يتلون قشر الطماطم والفلفل (يُمكن شوي الخضار على النار مباشرة).
- يُقشر الخضار ويُوضع مع باقي المكونات في الخلاط الكهربائي (مع مراعاة عدم الخفق المستمر فيكون الخفق لعدة ثوان على فترات) لتُصبح قطعاً دون أن تكون صلصة ناعمة، ثم تُتبل بالملح والفلفل.

- تُستخدم هذة الصلصة في المطبخ المغربي وتسمى "الشارمولة" وكذلك في المطبخ المكسيكي ويضاف اليها الفلفل الحار.
- للتحكم في المذاق يُمكن زيادة أو تقليل البهارات، ويُمكن إستخدام الكمون والكزبرة المطحونة.

صلصة سويت آند صور

المقادير

1	كوب عصير أناناس
2	ملعقة كبيرة زيت
2	ملعقة كبيرة سكر بني
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود
1/4	كوب خل أحمر
1/4	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
3	ملعقة كبيرة بصل مفروم
2	ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفروم
1	ملعقة كبيرة كاتشب
1	ملعقة صغيرة صلصة صويا
1	ملعقة كبيرة قطع أناناس (مفروم)

الطريقة

- تُوضع جميع المكونات في إناء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لبضع دقائق، ويُرفع ويُترك ليبرد قبل التقديم.
- يُمكن إضافة قليل من النشا المُذاب في الماء إلى الخليط حتى يغلظ قوامه.

- يُستخدم هذا النوع من الصلصة في المطبخ الآسيوي عادةً مع الطيور والاسماك.
- سويت أند صور تعني الحلو والمز، وللحصول على هذا المذاق يمكن إستخدام السكر أو اي نوع من عصير فاكهة مُحلى مع خل.

دجاج "براري" مع صلصة البصل

...يُطلق عادة اسم "براري" على الدجاج الصغير والذي لا يزيد وزنه عن نصف كيلو.

المقادير / للدجاج

2	دجاج حجم صغير (براري)
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كوب كرفس مفروم ناعم
1	بصل مفروم ناعم
1	ملعقة كبيرة توابل مطحونة*
1	ملعقة كبيرة أعشاب جافة**
	ملح وفلفل
1	خبز فرنسي
1	كوب مشمش مجفف مُقطع صغير
1	كوب زبيب
1/2	كوب صنوبر محمص
3	كوب مرق دجاج
1/2	كوب عسل نحل
1/4	كوب عصير ليمون

لصلصة البصل

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	بصل كبير مفروم
6	فص ثوم مُقطع شرائح
2	عود قرفة
5	قرنفل صحيح
1/4	ملعقة صغيرة شطة خشنة
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
	ملح وفلفل

الطريقة / للدجاج

- يُغسل الدجاج جيداً ويُجفف.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الكرفس والبصل والتوابل ونصف كمية الأعشاب الجافة ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تتداخل مكونات خليط البصل، ثم يُترك ليبرد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقطع الخبز قطعاً متوسطة، ويُوضع في وعاء عميق ويُضاف المشمش ونصف كمية الزبيب والصنوبر مع التقليب.
- يُضاف خليط البصل والمرق للخبز حتى يتشرب الخبز من السائل تماماً، ويُتبل الحشو بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل مكونات الحشو.
- يُخلط العسل مع عصير الليمون وبقية الأعشاب الجافة .
- يُتبل الدجاج بخليط العسل والليمون، ويُحشى بالحشو وتُربط أرجل الدجاج بخيط يتحمل الحرارة.
- يُوضع بقية الحشو في صينية فرن ويُرص فوقها الدجاج.
- تُغطى الصينية بورق ألمونيوم وتُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة (يُرفع الغطاء بعد نصف الوقت) أو حتى يحمر الدجاج وينضج.

لصلصة البصل

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، يُضاف البصل والثوم ومجموعة التوابل وباقي كمية الزبيب والصنوبر، يُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة مع التقليب من حين لآخر.
- يُترك الدجاج ليبرد قبل التقطيع (مع التخلص من الخيط)، ويُقدم مع خليط الحشو وصلصة البصل.

* التوابل المطحونة هي (قرفة - قرنفل - جوزة الطيب).
** الأعشاب الجافة هي (زعتر – ريحان – إكليل الجبل (روزماري)).
- يمكن أن يُنقع المشمش المجفف مع الزبيب في ماء ساخن قبل الاستخدام.

ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة

...من المعتاد أن تُعد الكبسة من اللحم الضأن، وكثيراً ما يُقلل البعض من تناولها في حالة إتباع حمية خاصة، ولكن يُمكن استخدام الديك الرومي "الحبش" لقلة الدهن به.

المقادير / للديك الرومي (الحبش)

1	ديك رومي (حبش) (6 كيلو)
1	كوب ملح
	لسلق الديك
1	ملعقة صغيرة قرنفل صحيح
4	عود قرفة
8	فص حبهان (هيل)
4	لومي عماني صحيح
1	ملعقة صغيرة فلفل أسود حب
1	ملعقة صغيرة كمون صحيح
3	ورق غار (لاورا)
	ملح
1	بصل مُقطع شرائح
2	عود كرفس مُقطع قطعاً كبيرة
2	جزر مُقطع قطعاً كبيرة
2	ملعقة كبيرة توابل الكبسة المطحونة *
2	ملعقة كبيرة زبد

الطريقة / للديك الرومي (الحبش)

- يُغسل الديك جيداً ويُذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطيته، ويُترك في الماء المملح لمدة ساعتين ثم يُشطف ويُجفف.
- يُوضع الماء (كمية كافية لتغطية الديك) في إناء على نار متوسطة، وتُضاف كل التوابل الصحيحة و 2 من اللومي العُماني (مع مراعاة ثقب اللومي بطرف سكين حادة)، وتُضاف الخضروات والديك الرومي.
- تُخفف الحرارة عندما يبدأ الخليط في الغليان، ويُترك لمدة ساعة أو حتى ينضج الديك، ثم يُرفع جانباً ليبرد ويُصفى المرق.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُخلط ملعقة كبيرة من توابل الكبسة المطحونة مع الزبد، ويُدهن الديك جيداً مع الدعك الخفيف من الداخل والخارج، ثم يُوضع في صينية بالفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.

* التوابل المطحونة هي (حبهان (هيل)، قرفة، فلفل أبيض، كمون، قرنفل).

- يُمكن طهي الديك الرومي بالفرن دون الحاجة إلى سلقه، وفي هذه الحالة تُوضع خضروات (بصل-كرفس-جزر) في نفس الصينية أسفل الديك (مع قليل من السائل)، ويُمكن حشوه بنفس الخضروات بعد تتبيلها بقليل من الزيت مع الأعشاب الطازجة والملح والفلفل والبهارات، ويُغطى الديك نصف المُدة (يُراعى أن يكون ورق الألومنيوم غير ملامساً للديك)، ويحتاج كل كيلو جرام من الديك 40 دقيقة للطهي في فرن حرارته 180 درجة مئوية، ويُدهن سطح الديك بالسائل المُتساقط من حين لآخر حتى لا يجف.
- في حالة استخدام الديك الرومي (الحبش) المُجمد يُراعى وضعه في وعاء بالثلاجة (البراد) لمدة من يومين إلى ثلاث أيام (حسب الحجم) حتى يفك من التجميد.

مناسبات

x 6
عدد الأفراد

المقادير / للأرز والعدس

3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
3	بصل متوسط (مكعبات صغيرة)
2	كوب عدس أصفر (نصف نضج)
2	كوب بطاطس مُحمر (مكعبات متوسطة)
1	كوب (صنوبر وكاجو مُحمص)
1/2	كوب زبيب (منقوع)
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
2	ملعقة كبيرة ماء ورد
1	كوب مرق دجاج
4	كوب أرز باسمتي مطهو
6	بيض مسلوق
	كزبرة مفرومة للتزيين

الطريقة / للأرز والعدس

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون.
- يُضاف العدس وبقية كمية توابل الكبسة المطحونة واللومي العُماني (بعد شقه بطرف سكين حادة).
- تُضاف البطاطس والمكسرات والزبيب، ويُذاب الزعفران في ماء الورد ويُضاف للخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات، ثم يُضاف المرق وتُتبل المكونات بالملح.
- تُخفف الحرارة، ويُترك الخليط على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُضاف البيض المسلوق مع تقليب الخليط بخفة، ثم يُغرف الأرز في طبق التقديم ويُوزع العدس والخضار عليه، ويُوضع الديك في الوسط ويُزين بالكزبرة الخضراء.

أفخاذ دجاج بالباف باستري

...وصفتان وصورتان مختلفتان ومتشابهتان، فالرجاء قراءة الوصفة بالكامل وخاصة آخر نقطة لأنها وصفة مختلفة.

المقادير / لأفخاذ الدجاج

4	فخذ دجاج (مع الأرجل)
6	ملعقة كبيرة زيت
1	كوب خضروات مكعبات صغيرة *
	ملح وفلفل
1/2	ملعقة صغيرة زعتر جاف
1	كوب دقيق
4	قطع بف باستري جاهز (حوالي 20×20 سم)
1	بيض مخفوق للدهن
1	ملعقة كبيرة ماء
1	كوب صلصة عش الغراب (فطر)
	(راجع الوصفة بنفس الباب)

* الخضروات هي: جزر، كوسة، كرفس، وكرات، كما يمكن إضافة أي نوع آخر حسب الرغبة.
- يمكن تجهيز البف باستري في المنزل بالرجوع إلى باب "معجنات".
- يمكن حشو أفخاذ الدجاج بحشو المورتديلا، حيث تفرم صدور الدجاج مع الكريمة اللباني في المفرمة، ويتبل الخليط بالملح والفلفل، ثم يضاف الفستق المقشر مع التقليب وتحشى أفخاذ الدجاج بالحشوة مع إحكام قفلها وتحمر ثم تطهى بالفرن.

الطريقة / لأفخاذ الدجاج

- تُخلى أفخاذ الدجاج من العَظم (بواسطة سكين حادة بحرص حتى لا يتمزق الجلد)، ويُكسر عظم الأرجل جزئين، ثم يُعاد إلى مكانه بحيث يكون الجزء الأرفع للخارج (كما في الصورة).
- تُغسل أفخاذ الدجاج جيداً وتُجفف.
- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف الخضروات وتُتبل بالملح والفلفل والزعتر مع التقليب حتى تتداخل مكونات الحشو، ويُترك لمدة 5 دقائق أو حتى ينضج ثم يُرفع جانباً ليبرد قليلاً.
- تُحشى أفخاذ الدجاج بالحشو، وتُقفل جيداً باستخدام خلة (عود أسنان).
- يُخلط الدقيق مع الملح والفلفل، ثم تُرش أفخاذ الدجاج بالدقيق حتى يُغطيها تماماً.
- تُسخن بقية كمية الزيت على نار متوسطة، وتُحمر أفخاذ الدجاج حتى يُصبح لونها ذهبياً من كل الجهات، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- تُترك أفخاذ الدجاج لتبرد، ثم تُزال الخلة (أعواد الأسنان).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُفرد قطعة من العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ثم تُوضع فوقه أحد أفخاذ الدجاج وتُقفل بالعجين (مع الضغط الخفيف) على أن يكون عظم الأرجل للخارج.
- تُكرر الخطوات حتى تنتهي من كل الكمية.
- يُخفق البيض مع الماء جيداً.
- تُرص أفخاذ الدجاج في صاج، ويُدهن سطح العجين بالبيض المخفوق.
- يُوضع الصاج في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تنضج.
- تُوضع صلصة عش الغراب في طبق التقديم وفوقها أفخاذ الدجاج، وتُزين بالأعشاب الخضراء.

بط بحشوة السجق

اذا رغبنا في الحصول على حشوة مشابهة بدون استخدام سجق، يُمكن استخدام اللحم المفروم مع بهارات وثوم مفروم.

المقادير / للبط المحشو

بط (1/2 2 كيلو)	1
كيلو سجق (نقانق)	1
بصل كبير مُقطع شرائح	1
كوب قطع عش غراب (فطر)	1
ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم	1
شريحة خبز توست (مُقطع مربعات)	4
كوب قطع أبو فروة (معلب)	1
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	4
ملح وفلفل	
كوب خليط من الخضروات*	2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2

لتتبيلة البط

ملعقة كبيرة عسل أبيض	4
ملعقة كبيرة قرفة مطحونة	1
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
ملعقة كبيرة كركم	1
ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم	1
ملح وفلفل	

للمفتول (المغربية)

كوب ماء	2
كوب مفتول (مغربية)	1
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل مفروم ناعم	1
كوب أبو فروة (كستناء) معلب	1/2
جزر متوسط مُقشر ومبشور	1
ملعقة كبيرة أعشاب جافة (ريحان - أوريجانو (زعتر بري))	1
شرائح بصل أخضر للتزيين	

الطريقة / للبط المحشو

- يُغسل البط جيداً وتُنزع الأحشاء ويُجفف.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُزال لحم السجق (نصف الكمية) من غلافه الرقيق، ويُوضع في وعاء (مع التخلص من الغلاف)، وتُضاف باقي المكونات ماعدا الخضروات والزيت ونصف كمية البقدونس، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتداخل مكونات الحشو.
- يُحشى البط بنصف كمية الحشو وتُترك باقي الكمية جانباً.
- تُوضع الخضروات في صينية فرن، وتُدهن بالزيت وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُخلط مكونات التتبيلة جيداً في وعاء، ثم يُدهن بها البط من الداخل والخارج، ويُوضع فوق خليط الخضروات.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 1/2 1 ساعة أو حتى تمام نضج البط (يُغطى بورق ألمونيوم لنصف المدة).

للمفتول (المغربية)

- يُغلى الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف المفتول وملعقة كبيرة من الزيت ويُتبل بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء بإحكام ويُترك حوالي 10 دقائق أو حتى ينضج ويتشرب كل السائل (مع التقليب من حين لآخر).
- يُسخن المتبقي من الزيت في إناء على نار متوسطة، وتُقطع باقي كمية السجق (النقانق) قطعاً صغيرة، وتُضاف للزيت مع البصل وتُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المفتول وأبو فروة وبقية مكونات الحشو، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج (مع التقليب من حين لآخر)، ثم يُرفع جانباً.
- يُضاف الجزر المبشور والأعشاب الجافة و 2 ملعقة كبيرة من البقدونس مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُوضع المفتول (المغربية) في طبق التقديم، ويُوضع البط مع الخضروات ويُزين بالبصل الأخضر.

i

★ الخضروات هي: بصل صغير، بطاطس، جزر، وأبو فروة (كستناء)، ويُراعى أن تُقطع بنفس الحجم.

- يُمكن تتبيل البط قبل طهيه بيوم ويكون ذلك أفضل حتى تتخلل التتبيلة الأنسجة. كما يُمكن تحضير الحشو قبلها بيوم.
- يُمكن استخدام الدجاج عوضاً عن البط، كما يُمكن استخدام فخذ ضأن.

اقتصادية KIDS أطفال طبق الحفلات x 4 عدد الأفراد

دجاج ملفوف مع خضروات

...هذه الطريقة مشابهة لـ "كوردون بلو"، ويُمكن تغيير نوع الجبن أو الحشو حسب الرغبة في كل مرة يُعد هذا الطبق.

المقادير

4	صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
	ملح وفلفل
2	كوب خضار مشوي مُقطع *
1/4	كوب جبن ابيض بدون ملح
1/4	كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
1	كوب دقيق
2	بيض مخفوق
1	كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
2	كوب صلصة مارينارا (راجع الوصفة بنفس الباب)

الطريقة

- تُوضع صدور الدجاج بين طبقتين من البلاستيك وتُرقق بالطرق عليها من الجهتين، ثم تُتبل بالملح والفلفل.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُرص حلقات الخضروات على صدور الدجاج وتُرش بقليل من الجبن، ثم تُلف الصدور حول الحشو مع الضغط الخفيف.
- تُرش صدور الدجاج بالدقيق حتى يُغطيها تماماً (مع التخلص من الدقيق الزائد)، ثم تُوضع في البيض المخفوق حتى يُغطيها، وأخيراً في البقسماط (يُراعى أن يتم تغطية صدور الدجاج كاملاً كل مرة بالمكون المختلف).
- تُدهن صينية فرن بقليل من الزيت، ثم تُرص عليها صدور الدجاج.
- تُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة، أو حتى تمام النضج وتُترك لتبرد قبل التقطيع.
- تُوضع صلصة المارينارا في طبق التقديم، وتُرص حلقات الدجاج فوقها، وتُزين بالبقدونس.

i

★ يُمكن استخدام حلقات من (الكوسة، الباذنجان، الفلفل الألوان والطماطم)، وتُدهن بالزيت ثم تُشوى.

- يُمكن استخدام الكورن فليكس المطحون عوضاً عن البقسماط.
- بالنسبة للدجاج الكييف، تُحشى صدور الدجاج بخليط الزبد (راجع وصفة "دجاج روستو مع الثوم" بنفس الباب)، ثم تُلف في بلاستيك على هيئة أسطوانة وتُوضع في الثلاجة (البراد) قبل الطهي.

سهل وسريع
قليل السعرات
x4
عدد الأفراد

أرجل دجاج بالبصل وعش الغراب (الفطر)

طبق شهير بالمطبخ الفرنسي ويُسمى بـ "كوكوفان"، وهنا قمت ببعض التغييرات ليتناسب ومذاقنا الخاص.

المقادير

- كيلو أرجل دجاج
- كوب دقيق
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
- ملح وفلفل
- كوب زيت
- كيلو بصل صغير مُقشر
- عود كرفس مفروم
- فص ثوم مفروم
- كيلو عش غراب (فطر) قطع
- ملعقة كبيرة خل أحمر (بلسمك)
- كوب صلصة طماطم (معجون)
- كوب مرق دجاج (أو ماء)
- ورق غار (لاورا)
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة

- تُغسل قطع الدجاج جيداً وتُجفف.
- يُخلط الدقيق مع الفلفل الأحمر في وعاء عميق، ويُتبل بالملح والفلفل.
- توضع أرجل الدجاج في خليط الدقيق حتى يُغطيها تماماً مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر أرجل الدجاج من جميع الجهات حتى يُصبح لونها ذهبياً ثم تُرفع جانباً.
- يُضاف البصل في نفس المقلاة ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي، ثم يُضاف الكرفس والثوم.
- يُضاف عش الغراب، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى تتداخل المكونات.
- تُعاد أرجل الدجاج للخليط ثم تُذاب صلصة الطماطم في المرق، ويُضاف خليط المرق والخل وورق الغار لخليط الدجاج.
- عند البدء في الغليان تُخفف الحرارة، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم مع مكرونة مسلوقة (أو أرز)، ويُزين بالبقدونس المفروم.

i

- يُمكن استخدام دجاج كامل ومُقطع إلى ثماني قطع أو أكثر.
- يُمكن نزع جلد الدجاج لتقليل السعرات الحرارية.

وجبات خاصة · اقتصادية · قليل السعرات · عدد الأفراد x2

صدر ديك رومي (حبش) محشو

...بالنظر في الصورة نجد أن الحشو هو سلطة التبولة، نعم ولم لا !! مع تجربتها حتى في صدر دجاج كبداية.

المقادير

1/2	كوب برغل ناعم
3	كوب بقدونس مفروم
1/2	كوب بصل أخضر مُقطع صغير
1	طماطم مكعبات صغيرة
1	ملعقة كبيرة سماق
	ملح وفلفل
1/3	كوب عصير ليمون
1/3	كوب زيت زيتون
1/2	كيلو صدر ديك رومي (حبش) (منزوع الجلد والعظم)
1/2	كوب مرق دجاج
	لصلصة البقدونس
1	كوب أوراق بقدونس
1/4	كوب أوراق نعناع طازج
1/4	كوب عصير ليمون
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون

- يُمكن استخدام شرائح اللحم البتلو أو صدور الدجاج عوضاً عن صدور الديك.
- يُمكن تقديم التبولة كسلطة جانبية وفي هذه الحالة يُراعى وقت التقديم، عند تقديمها مباشرة يُنقع البرغل أما في حالة تقديمها بعد أكثر من ساعة فلا يُنقع لأنه سيتشرب من السوائل الموجودة بالمكونات.

الطريقة

- يُنخل البرغل قبل الاستخدام، ويُنقع في ماء بارد حوالي 5 دقائق ثم يُصفى مع الضغط عليه للتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- تُخلط جميع المكونات -ماعدا صدر الديك الرومي- بما في ذلك التوابل مع نصف كمية الزيت، وتُقلب جيداً حتى تتجانس مكونات التبولة.
- يُوضع صدر الديك الرومي على سطح أملس، ويُفتح طولياً مثل السندوتش بواسطة سكين حادة، ويُوضع بين طبقتين من البلاستيك ويُفرد مع الطرق الخفيف عليه ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُوضع كمية مناسبة من التبولة في أحد جوانب صدر الديك، ويُطبق على الحشو بالجانب الآخر مع غلقه بواسطة خلة (عود أسنان).
- يُسخن باقي الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر صدر الديك الرومي لمدة 3 دقائق لكل جهة حتى يُصبح ذهبي اللون من الجهتين.
- يُوضع المرق في صينية فرن وفوقه صدر الديك، ويُغطى بورق الألمونيوم.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة (يُرفع ورق الألمونيوم بعد 15 دقيقة) أو حتى تمام النضج.

لصلصة البقدونس

- تُغسل أوراق البقدونس والنعناع جيداً وتُصفى من الماء وتُجفف.
- تُخلط مع باقي المكونات في الخلاط الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح خليطاً ناعماً ثم يُتبل.
- يُترك الديك ليبرد قليلاً، وتُنزع الخلة (عود الاسنان) ويُقطع إلى شرائح أو حلقات، ويُقدم مع التبولة وصلصة البقدونس.

مسخن الدجاج

اقتصادية
سهل وسريع
x 3
عدد الأفراد

...قُمت بعمل مسخن الجمبري في إحدى الحلقات التي استضفت فيها الملاكم العالمي "جورج فورمان"، وأُعجب بطعمها جداً وخاصةً بالطعم اللاذع للسماق.

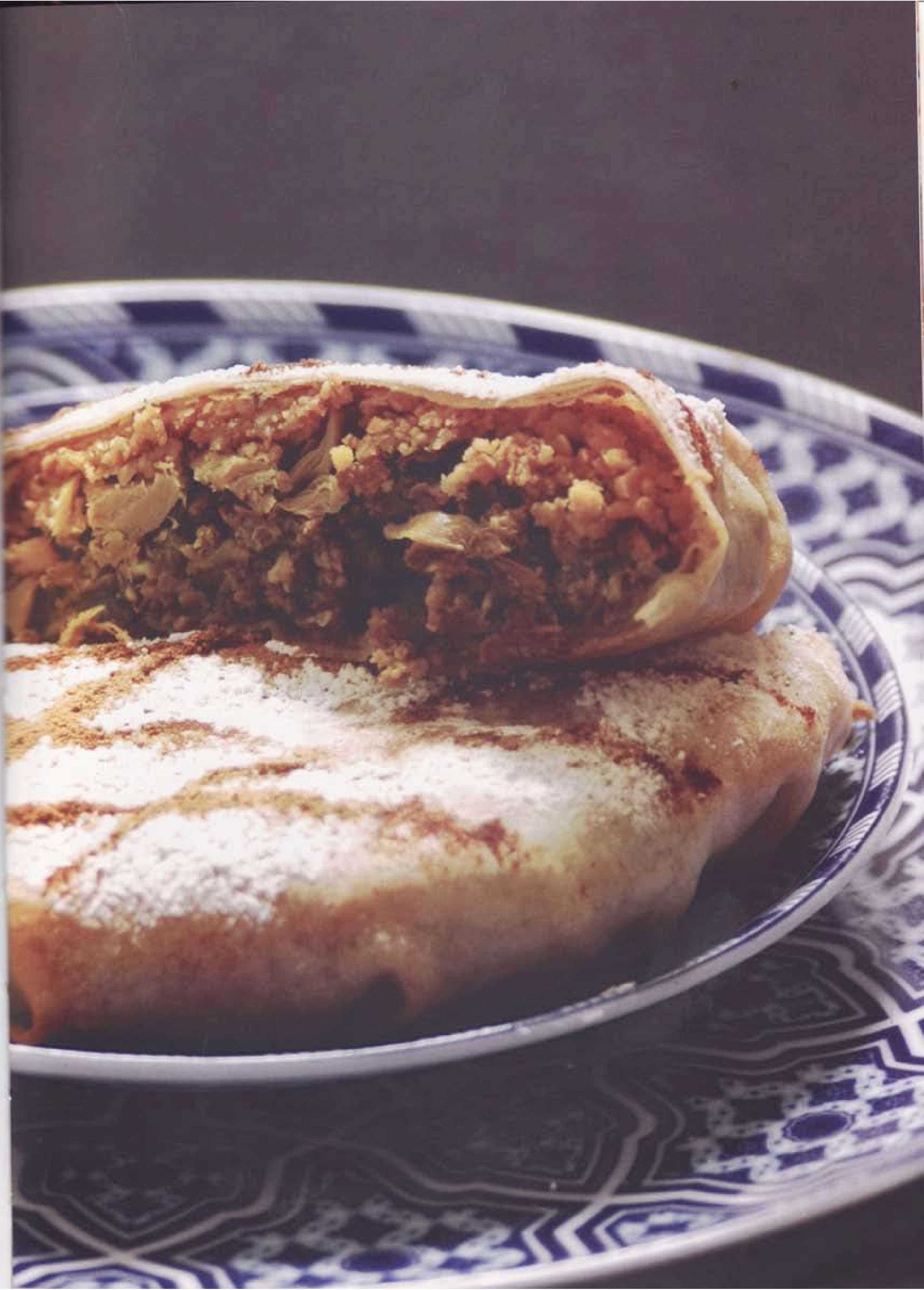
المقادير

2	دجاج
5	بصل كبير
2	عود كرفس مُقطع
2	جزر مُقطع
3	فص حبهان (هيل)
4	ورق غار (لاورا)
2	مستكة
	ملح وفلفل
1/4	كوب زيت زيتون
1/2	كوب سماق
4	خبز صاج أو خبز عربي

- يُمكن استخدام قطع الدجاج المسلوقة والمنزوعة الجلد والعظم، وتُخلط مع البصل وتكون حشوة للخبز.
- يُمكن أن يزين الدجاج عند التقديم باللوز أو الصنوبر المحمص.
- يُوضع الخبز عادة في زيت الزيتون عوضا عن المرق.

الطريقة

- يُقطع الدجاج إلى 4 قطع.
- يُغسل الدجاج جيداً، ويُنقع في ماء مُملح لمدة 30 دقيقة، ثم يُشطف ويُجفف.
- تُقطع 4 حبات من البصل شرائح رفيعة وتُترك جانباً، وتُقطع باقي الكمية قطع كبيرة.
- يُوضع الدجاج في إناء، ويُغطى بالماء ويُرفع على نار متوسطة.
- تُضاف قطع البصل والكرفس والجزر والحبهان وورق الغار والمستكة، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان (مع مراعاة التخلص من الزبد (الريم) كلما ظهر).
- تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج، ثم يُتبل المرق بالملح والفلفل.
- يُرفع الدجاج جانباً ليبرد، ويُصفى المرق.
- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، وتُضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً، وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف السماق مع التقليب حتى يتداخل مع البصل، ثم يُرفع خليط البصل جانباً.
- تُضاف باقي كمية الزيت في نفس المقلاة، وتُحمر قطع الدجاج لمدة 5 دقائق من الجهتين حتى تُصبح ذهبية اللون، ثم يُعاد خليط البصل مع التقليب ويُغطى ويُترك لمدة 5 دقائق (مع التقليب بخفة من حين لاخر).
- يُصب كوب من المرق في وعاء عميق ويُبلل به الخبز، ويُوضع في طبق تقديم مُسطح (يُمكن وضعه في الفرن).
- تُوضع قطع الدجاج فوق الخبز ويُوزع عليها خليط البصل، ويُوضع في الفرن على الشواية لمدة 5 دقائق، أو حتى يحمر سطحه ويُقدم ساخناً.



مناسبات
عدد الأفراد x3

بسطيلة الحمام

...من الأطباق المشهورة في المغرب العربي، وأعدتها لي الشيف "خديجة" على طريقتها بالبرنامج، وكانت من الحلقات المميزة.

المقادير

6	حمام
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب بصل مفروم
1/4	كوب كزبرة خضراء مفرومة
1/4	كوب بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة توابل مطحونة *
	ملح وفلفل
2	كوب سكر
3	كوب ماء
4	بيض مخفوق
1	كوب لوز مُحمص مجروش
1	كوب سكر بودرة
2	ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
12	ورق البستيلة (أو الجلاش)
	بيض مخفوق وزبد للدهن

* التوابل المطحونة هي (فلفل أبيض- زنجبيل- كركم- زعفران مغربي- قرفة).

- يُمكن استخدام الدجاج عوضاً عن الحمام، كما يُمكن إضافة الكبد والقوانص مع الحشو.
- يُمكن استخدام "الورقة"، وهي قريبة من الجلاش (الكلاش)، كما يُمكن استخدام الورق الخاص بالسمبوسك.

الطريقة

- يُنقع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يُشطف جيداً، وإذا وُجدت معه الكبد والقوانص فتُغسل أيضا ويُصفى الجميع من الماء ويُترك جانبا.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والكزبرة والبقدونس مع التقليب لمدة دقيقتين.
- يُضاف الحمام، ويُتبل بالتوابل المطحونة مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون من كل الجهات.
- يُضاف السكر والماء، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم يُغطى وتُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج الحمام.
- يُرفع الحمام جانباً ليبرد مع الاحتفاظ بالمرق (الصلصة السميكة المُتكونة من طهي الحمام).
- يُنزع الجلد والعظم من الحمام ويُنسل لحمه ويُحفظ جانباً.
- يُوضع 2 كوب من مرق (صلصة) الحمام في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البيض المخفوق مع التقليب الجيد لمدة 3 دقائق أو حتى تمام النضج ثم يُترك خليط الحشو ليبرد.
- يُخلط اللوز مع نصف كمية السكر البودرة والقرفة ويُترك خليط اللوز جانباً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُجهز طبق دائري عميق بقطر حوالي 12 سنتيمتراً وتُجهز 4 أوراق من الجلاش.
- تُوضع طبقتان من أوراق الجلاش في الطبق بحيث تلامس قاع الطبق وتتدلى الأطراف الزائدة خارج الطبق.
- يُوضع 2 ملعقة كبيرة من خليط اللوز، ثم طبقة من الحمام، وأخيراً طبقة من خليط الحشو.
- تُغطى الطبقات بطبقتين من الجلاش وتُدهن بالبيض المخفوق، ثم تُغطى بالأطراف الخارجية بحيث تُغلق من أعلى.
- يُقلب الطبق في صاج فرن مدهون بقليل من الزبد.
- يُكرر السابق حتى ننتهي من كمية أوراق البستيلة.
- يُدهن سطح الجلاش بقليل من الزبد، ويُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُترك البسطيلة لتبرد قبل التقطيع، وعند التقديم تُزين بالسكر البودرة والقرفة المطحونة.

x4 عدد الأفراد

دجاج مع أرز بالزبادي

...من الأطباق المشهورة في باكستان، ويُسمى "كاشميري بلاو".

المقادير

1/2	كيلو دجاج منزوع الجلد والعظم
3	ملعقة كبيرة سمن "Ghee"
5	قرنفل صحيح
5	فص حبهان (هيل) أسود
5	فص حبهان (هيل) أخضر
2	عود قرفة
1/2	ملعقة كبيرة كمون صحيح
1/2	ملعقة كبيرة كزبرة صحيحة
1/2	ملعقة كبيرة فلفل أسود حب
	ملح
1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم ناعماً
2	فص ثوم مفروم ناعماً
1	بصل متوسط مفروم ناعماً
1	كوب زبادي
2	كوب ماء
2	كوب أرز باسمتي مطهو*
2	بصل كبير مُقطع مكعبات ومُحمر
	كزبرة خضراء للتزيين

الطريقة

- يُقطع الدجاج مكعبات متوسطة، ويُغسل جيداً بالماء البارد ويُجفف.
- تُسخن 2 ملعقة كبيرة من السمن في إناء على نار متوسطة، وتُضاف قطع الدجاج مع التوابل الصحيحة، وتُتبل بالملح وتُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف الزنجبيل والثوم والبصل للدجاج، ويُقلب الخليط لمدة 7 دقائق أو حتى تحمر قطع الدجاج ويُصبح لونها ذهبياً من كل الجهات.
- يُضاف الزبادي والماء، ويُقلب الخليط ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج، ثم تُرفع قطع الدجاج من المرق (مع الاحتفاظ بالمرق جانبا).
- تُوضع ملعقة كبيرة من السمن في إناء آخر على نار متوسطة، وتُوضع طبقة من الأرز (حوالي 2 سنتيمتر) ثم تُرص طبقة من الدجاج ثم طبقة من البصل المحمر (مع ترك كمية قليلة للتزيين)، وتُكرر الطبقات حتى تنتهي من الكمية.
- يُصب 1/2 كوب من المرق، ثم يُترك خليط الأرز والدجاج على نار متوسطة لمدة 5 دقائق.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى يتشبع الأرز من المرق (يُمكن إضافة قليل من المرق إذا احتاج الأمر).
- يُزين عند التقديم بالبصل المحمر والكزبرة الخضراء.

* يُطهى الأرز بنفس طريقة سلق المكرونة (راجع وصفة "أرز بالزعفران" بباب "جانبي").

شاورما الدجاج

... "الشاورما" من الأكلات السريعة والتي يُمكن تحضيرها بالمنزل، وهي من الوجبات المُحببة لدى الجميع.

المقادير / لتتبيلة الشورما

1/2	ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون
1/4	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
1/4	ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون
1	ملعقة صغيرة ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة كبيرة طحينة
1	ملعقة كبيرة زيت
1	ملعقة كبيرة خل أبيض
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)

لشاورما الدجاج

2	بصل متوسط (شرائح رفيعة)
1/2	كيلو دجاج منزوع الجلد والعظم (شرائح)
	ملح
1	ملعقة كبيرة بهارات الشاورما
2	ملعقة كبيرة زيت ذرة
1/4	كوب بقدونس مفروم
2	طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة
4	كوب مكرونة مسلوقة ومُصفاة
2	ملعقة كبيرة سماق

الطريقة

- تُخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق مع التقليب الجيد حتى تتداخل.
- يُدعك البصل جيداً بالملح وبهارات الشاورما حتى يخرج منه بعض السائل.
- تُوضع طبقة من شرائح الدجاج في وعاء، ثم تُوضع طبقة من البصل المتبل، وتُكرر الخطوات حتى الانتهاء من كل الكمية، ثم تُغطى وتُترك في الثلاجة لمدة 3 ساعات على الأقل (يُمكن زيادة المدة لتصل إلى يومين).
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف شرائح الدجاج والبصل، وتُترك لمدة 15 دقيقة حتى تنضج مع التقليب من حين لآخر.
- تُخلط الشاورما بقليل من البقدونس المفروم ومكعبات الطماطم.
- تُضاف المكرونة والسماق للشاورما، وتُخلط جيداً حتى تتجانس المكونات وتُقدم ساخنة.

- يُمكن تقديم الشاورما بدون المكرونة كسندوتش مع سلطة الطحينة والبطاطس المحمرة.
- عند حفظ الدجاج المُتبل بالثلاجة "البراد" يُراعى ألا يكون الإناء من الألمونيوم (يُفضل الزجاجي).

غني بالألياف اقتصادية x4 عدد الأفراد

طاجن دجاج مع الفاصوليا البيضاء

...تُضيف الفاصوليا البيضاء قيمة غذائية أعلى وكذلك تُقلل من استخدام البروتين الحيواني.

المقادير

1/2	كيلو دجاج قطع (بالجلد والعظم)
1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
1/4	ملعقة صغيرة شطة ناعمة
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	كوب بصل صغير مُقشر
3	فص ثوم مفروم ناعم
1/4	كيلو سجق (نقانق) قطع
2	كوب فاصوليا بيضاء (مسلوقة نصف نضج)
2	كوب مرق دجاج (أو لحم)
1	كوب طماطم قطع صغيرة (أو عصير)
1	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)

الطريقة

- تُغسل قطع الدجاج جيداً وتُجفف.
- تُخلط التوابل جيداً، وتُتبل قطع الدجاج بالملح والفلفل والتوابل مع الدعك الخفيف باليد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُحمر لمدة 8 دقائق مع التقليب أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الثوم وقطع الدجاج والسجق (النقانق) مع التقليب لمدة 10 دقائق أو حتى تحمَر قطع الدجاج.
- تُضاف باقي المكونات، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات ثم تُوضع في طاجن فرن.
- يُغطى الطاجن ويُوضع في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج.

i

- لسلق الفاصوليا البيضاء تُنقع في الماء لمدة 8 ساعات - ولا يجب زيادة تلك المدة حتى لا تختمر- ثم تُغطى بالماء وتُرفع على نار متوسطة، ويُفضل تجنب إضافة أملاح أو حمضيات (مثل ليمون أو طماطم أو خل) أثناء التسوية.
- لإيقاف الرغوة التي تنتج أثناء الغليان، يُمكن إضافة ملعقة من الزبد، كما يُمكن إضافة بعض التوابل والبهارات (كالحبهان أو ورق الغار).
- يتضاعف حجم البقول إلى 3 أضعاف بعد طهيها.

المنطقة
×4 عدد الأفراد

دجاج مع كرات الخبز والجبن

هذا الطبق قريب الشبه بالسفرية، والأخير طبق مشهور بالجزائر، ويُستخدم فيه الحمص عوضاً عن الخضار.

المقادير / للدجاج

1	دجاج مُقطع 8 قطع
2	كوب دقيق
	ملح وفلفل
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير مُقطع مكعبات صغيرة
2	عود كرفس مُقطع قطعاً صغيرة
1	جزر مسلوق (مكعبات صغيرة)
1	كوب عش غراب (مُقطع حلقات)
1	كوب مرق دجاج (أو ماء)
1	كوب صلصة طماطم (معجون)

لكرات الخبز

4	شرائح خبز التوست
1/2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة زعفران
1/2	ملعقة صغيرة ماء زهر
1/2	كوب حليب دافئ
2	بيض مخفوق
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة سمسم
1/2	كوب جبن كريمة
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة / للدجاج

- تُغسل قطع الدجاج جيداً وتُجفف.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُتبل نصف كمية الدقيق بالملح والفلفل، وتُغطى قطع الدجاج بالدقيق (مع التخلص من الدقيق الزائد).
- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف قطع الدجاج وتُحمر لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً من كل الجهات (مراعاة تحمير قطع الدجاج على مراحل).
- تُرفع قطع الدجاج على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- تُضاف الكمية المتبقية من الزيت في نفس المقلاة على نار متوسطة.
- يُضاف البصل والكرفس مع التقليب لمدة 5 دقائق، ثم تُضاف باقي المكونات ويُتبل الخليط بالملح والفلفل، ويُترك حتى البدء في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى تمام نضج خليط الخضروات.

لكرات الخبز

- يُقطع خبز التوست مكعبات صغيرة ويُوضع في وعاء عميق، وتُضاف باقي المكونات -ماعدا الزيت- (يُراعى طحن الزعفران وإذابته في ماء الزهر)، ويُقلب الخليط ويُتبل بالملح والفلفل مع العجن باليد حتى يتكون عجين سهل التشكيل.
- يُشكل العجين لكُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، وتُرش بالدقيق حتى يُغطيها تماماً ثم تُنفض من الزائد منه.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر كرات الخبز حتى يُصبح لونها ذهبياً من كل الجهات، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يُوضع خليط الخضروات وقطع الدجاج في صينية (طاجن) فرن، وتُضاف كُرات الخبز (مع التقليب بخفة).
- تُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج.

i - يُمكن إضافة قطع دجاج مسلوقة مُقطعة شرائح رفيعة في كرات الخبز، وتُقدم كوجبة للأطفال.

طاجن دجاج مع عش الغراب (الفطر)

...يُمكن استخدام عجين البف باستري الجاهز عوضاً عن عمل العجين.

المقادير / للعجين

3	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1/3	كوب زبد قطع
1	كوب ماء مثلج
1	صفار بيض مخفوق للدهن

لطاجن الدجاج

1	دجاج (1/2 1 كيلو)
1	كوب دقيق
	ملح وفلفل
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كيلو بصل صغير مُقشر
2	كوب شرائح عش غراب (فطر)
1/2	ملعقة صغيرة قرفة
1/2	ملعقة صغيرة كركم
1/8	ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
1/2	ملعقة صغيرة أكليل الجبل (روزماري)
2	كوب مرق دجاج (أو ماء)

i

- يُمكن حفظ العجين لمدة أسبوع بالثلاجة أو شهر في الفريزر بعد لفه في بلاستيك، ويُمكن استخدامه لأي نوع من الفطائر.

الطريقة / للعجين

- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة وتُضاف قطع الزبد، ويُستمر في العجن حتى تتداخل مع الدقيق.
- يُضاف الماء البارد تدريجياً إلى أن يُشكل العجين كتلة واحدة ملساء.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُلف في ورق بلاستيك ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة على الأقل.

لطاجن الدجاج

- يُقطع الدجاج 8 قطع، ويُغسل جيداً بالماء البارد ويُجفف.
- يُتبل الدقيق بالملح والفلفل، وتُرش قطع الدجاج بالدقيق حتى يُغطيها تماماً مع التخلص من الزائد.
- يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، وتُحمر قطع الدجاج (على مراحل) حوالي 6 دقائق لكل جهة أو حتى يُصبح لونها مائلاً للذهبي.
- تُرفع قطع الدجاج على منشفة ورقية (أو شبكة معدنية) للتخلص من الزيت الزائد.
- يُضاف البصل في نفس المقلاة، ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف عش الغراب (الفطر) للبصل، وتُعاد قطع الدجاج للخليط.
- تُضاف البهارات للخليط، ويُتبل بالملح والفلفل ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف المرق، ثم تُغطى المقلاة ويُترك الخليط على نار متوسطة لمدة 10 دقائق (مع التقليب من حين لآخر).

لعمل الطاجن

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع خليط الدجاج في صينية (قالب) فرن.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق بحجم أكبر من حجم الصينية بـ 2 سنتيمتر.
- تُغطى الصينية بالعجين مع التخلص من العجين الزائد بالسكين.
- تُعمل بعض الثقوب على سطح العجين بواسطة شوكة، ويُدهن السطح بصفار البيض المخفوق.
- يتم تشكيل العجين الزائد بواسطة مقص على هيئة شرائح عش غراب (فطر).
- يُزين سطح العجين بوحدات عش الغراب (الفطر)، وتُوضع الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى ينضج العجين ويُصبح لونه ذهبياً.

مناسبات

x 4 عدد الأفراد

حمام محشو بالأرز

...طبق شاركني في إعداده الشيف "محمد الفرجاني"، ومن المُتعارف عليه أن يكون الحمام محشواً بالفريك، وفي هذه الوصفة جاء محشو بالأرز.

المقادير

4	حمام
1/4	كوب دقيق
2	كوب أرز مصري
4	ملعقة كبيرة زيت
1	ملعقة كبيرة سمن
2	كوب بصل كبير مفروم
1	ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون
	ملح وفلفل
1 1/2	كوب ماء
2	كوب قطع خضار (بصل- جزر- كرفس)
2	ورق غار (لاورا)
1	ملعقة صغيرة فلفل أسود حب
1/2	كوب زبادي
1	ملعقة صغيرة صلصة طماطم (معجون)
	سمن وزيت (بنفس المقدار) للتحمير

- يُمكن استخدام الكبد والقوانص مع المكسرات في حشوة الأرز.
- يُراعى عدم ملئ الحمام بالحشو كاملاً وترك مساحة لنضج الأرز.

الطريقة

- يُنقع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يُشطف جيداً، وإذا وُجد معه الكبد والقوانص فتُغسل أيضاً، ويُصفى الجميع من الماء ويُجفف.
- يُغسل الأرز جيداً ويُصفى من الماء.
- يُسخن الزيت والسمن في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والحبهان وجوزة الطيب، ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لون البصل ذهبياً.
- يُضاف الأرز مع التقليب، ثم يُضاف الماء ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 10 دقائق ثم يُترك ليبرد (مع مراعاة عدم نضج الأرز).
- يُوضع حوالي 5 كوب من الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الخضار وورق الغار والفلفل الأسود ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُحشى الحمام بحشوة الأرز (يُراعى حشوه تحت الجلد)، ويُقفل بوضع الأرجل فوق بعضها مع وضع الجناح للخلف.
- يُسلق الحمام المحشو في المرق، ويُتبل بالملح ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج.
- يُرفع الحمام من المرق، ويُترك ليبرد قليلاً ثم يُجفف.
- يُخلط الزبادي مع صلصة الطماطم ويُدهن الحمام بخليط الزبادي.
- يُسخن خليط الزيت والسمن في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر الحمام من جميع الجهات.
- يُرفع الحمام على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُطهى الأرز المتبقي في قليل من مرق الحمام، ويُقدم مع الحمام المحشو.

سهل وسريع
طبق المناسبات
عدد الأفراد x 3

صدور دجاج بالبروكلي مع صلصة الجبن

...من الأطباق المُتعارف عليها باسم "تشيكن ديفان"، وهي توليفة من البروكلي مع الدجاج والتي تُعطي مذاقاً طيباً.

المقادير

6	قطعة زهرة بروكلي بالساق (1/2 كيلو)
3	صدور دجاج (منزوعة الجلد والعظم)
	ملح وفلفل
1/4	كوب جبن موتزاريلا مبشور
2	ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب مرق دجاج (أو ماء)

لصلصة الجبن

2	ملعقة كبيرة زبد
2	ملعقة كبيرة دقيق
1/2	كوب كريمة لبَاني (أو حليب)
1	كوب مرق دجاج
1/8	ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
	ملح وفلفل
1/2	كوب جبن موتزاريلا مبشور
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة

- يُسلق البروكلي في ماء مغلي مُملح لمدة 5 دقائق، ثم يُرفع ويُوضع مباشرةً في ماء بارد للحفاظ على لونه الأخضر.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُشق صدور الدجاج طولياً بطرف سكين حادة وتُفتح مثل الساندويتش، ثم تُوضع بين طبقتين من البلاستيك وتُرقق بالطرق عليها.
- تُتبل الصدور بالملح والفلفل، ثم تُرش كمية مناسبة من جبن الموتزاريلا عليها.
- تُوضع قطعتان من البروكلي على طرف كل قطعة من صدور الدجاج، بحيث يكون الساق بكامله داخل الصدر والزهرة للخارج ويكون بعرض الصدر.
- تُلف صدور الدجاج على شكل أسطوانة حول ساق البروكلي، مع البقاء على الزهرة خارج الأسطوانة.
- يُخلط الفلفل الأحمر وزيت الزيتون جيداً، ويُدهن سطح صدور الدجاج بالخليط.
- يُصب المرق في صينية فرن، وتُرص صدور الدجاج ثم تُغطى بورق ألمونيوم.
- تُوضع صدور الدجاج في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.

لصلصة الجبن

- يُسخن الزبد في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الدقيق مع التقليب الجيد لمدة 3 دقائق.
- يُضاف المرق والكريمة اللبَاني تدريجياً لخليط الزبد والدقيق، ويُقلب باستمرار حتى يبدأ في الغليان ويُصبح غليظ القوام، ثم يُتبل الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- تُخفف الحرارة، وتُضاف بقية جبن الموتزاريلا وتُقلب لمدة دقيقتين أو حتى تتجانس كل المكونات.
- تُرص صدور الدجاج المحشوة في طبق التقديم، وتُزين بصلصة الجبن والبقدونس المفروم.

مناسبات أطفال قليل السعرات x2 عدد الأفراد

دجاج مشوي

...يُمكن أن يُتبل ويُترك في الثلاجة "البراد" قبل الشوي بيوم، وهذا يُسهل ويُسرع من الطهي عند اللزوم.

المقادير

2	دجاج صغير (براري)
8	ليمون صغير
2	بصل متوسط (مُقطع قطعاً كبيرة)
	ملح وفلفل
1/2	كوب كزبرة خضراء مفرومة
1/2	كوب بقدونس مفروم ناعم
1/2	كوب زيت زيتون
2	بصل متوسط (مُقطع حلقات)
	ملح وفلفل

- يُمكن شوي أنصاف الدجاج على الشواية، مع مراعاة تسخين الشواية جيداً ودهن الدجاج بالزيت أو الزبد من وقت لآخر.
- يجب مراعاة التخلص من المتبقي من التتبيلة المنقوع بها الدجاج إذا لم يتم استخدامها مع الدجاج.

الطريقة

- يُغسل الدجاج جيداً ويُجفف، ويُقطع إلى نصفين طولياً ويُغرس طرف سكين حادة لعمل بعض الفتحات فيه.
- تُفرد أنصاف الدجاج بين طبقتين من البلاستيك، ويُطرق من الناحيتين حتى يُكسر العظم وتُصبح مُسطحة.
- يُعصر الليمون (مع الاحتفاظ بالقشر)، وتُوضع قطع البصل مع عصير الليمون في الخلاط الكهربائي، وتُضرب جيداً حتى يُصبح الخليط سائلاً.
- يُصب الخليط في وعاء عميق، وتُضاف الكزبرة الخضراء والبقدونس وزيت الزيتون وقشر الليمون ونصف كمية حلقات البصل ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُتبل الدجاج بالخليط، ويُغطى ويُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة 3 ساعات على الأقل حتى يتشرب النكهة (يُمكن تحضيره قبل الشوي بيوم).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُفرد الكمية المتبقية من البصل الحلقات في صاج، ويُرص الدجاج فوقها بحيث يكون الجلد لأعلى.
- يُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج، ثم تُشغل الشواية العلوية من الفرن لمدة ربع ساعة أخرى حتى يحمّر جلد الدجاج وينضج.
- تُرص أنصاف الدجاج وتُقدم ساخنة أو دافئة مع أوراق خضراء مثل الجرجير والخس والفجل الأحمر والبصل الأخضر.

مناسبات
اقتصادية
×6 عدد الأفراد

قالب الدجاج بالأرز

... يُمكن استخدام الأرز كغلاف خارجي أو كقالب يُحشى مثل المعجنات، ويكون أطيب إذا كان الحشو بصلصة.

المقادير / للدجاج

1	دجاج (1 1/2 كيلو)
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير (مكعبات صغيرة)
2	فص ثوم مفروم ناعم
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
2	طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة
1/2	كوب مرق دجاج (أو ماء)

لقالب الأرز

2	بيض
2	كوب أرز مصري مطهو (في 3 كوب ماء)
1/2	كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
6	ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف مطحون)
	زبد للدهن

الطريقة / للدجاج

- يُقطع الدجاج 12 قطعة، وتُغسل جيداً بالماء البارد ويُجفف.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق، أو حتى يُصبح الخليط ذهبي اللون.
- تُضاف قطع الدجاج وتُحمر لمدة 5 دقائق، وتُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُضاف صلصة ومكعبات الطماطم والمرق مع التقليب، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام النضج.

لقالب الأرز

- يُخفق البيض جيداً في وعاء عميق، ويُضاف الأرز المسلوق والجبن المبشور و4 ملعقة كبيرة من البقسماط، ويُقلب الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات.

لعمل القالب

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب فرن عميق (ارتفاعه 15 سنتيمتراً وقطره 20 سنتيمتراً) بالزبد، ويُرش بباقي كمية البقسماط مع التخلص من الزائد منه.
- يُوضع 3/4 كمية خليط الأرز في الوعاء بحيث يُغطي القاع والجوانب (ليأخذ شكل الطاجن) مع عمل تجويف في الوسط.
- يُملأ التجويف بخليط الدجاج ويُغطى بالكمية المتبقية من خليط الأرز بإحكام.
- يُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى يُصبح ذهبي اللون.
- يُترك ليبرد قليلاً ثم يُقلب في طبق التقديم ويُقدم مع السلطة الخضراء.

i

- يُمكن استخدام قطع الدجاج منزوعة العظم والجلد بنفس الطريقة.

مناسبات اقتصادية x6 عدد الأفراد

دجاج محشو ورق عنب

... عادةً ما يُسمى ورق العنب أو العريش بـ "المحشي"، ولكن هنا تم حشو الدجاج بورق العنب المحشو.

المقادير

1/4	كيلو ورق عنب طازج
1 1/2	كوب أرز مصري
1	بصل كبير مفروم ناعم
1/4	كوب بقدونس مفروم
1/4	كوب شبت مفروم
2	طماطم (مُقطعة مكعبات صغيرة)
4	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
	ملح وفلفل
1/2	ملعقة صغيرة شطة مطحونة (اختياري)
1	ملعقة صغيرة (كمون، نعناع جاف وجوزة الطيب)
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
3	كوب مرق دجاج ساخن
1/4	كوب عصير ليمون
4	بصل مُقطع حلقات
2	بيض مسلوق
1	دجاج منزوع العظم (1 1/2 كيلو)
2	بطاطس مُقطع حلقات
2	طماطم مُقطعة حلقات

الطريقة

- يُغسل ورق العنب جيداً، ويُوضع في ماء مغلي لمدة 5 دقائق حتى ينضج، ثم يُصفى ويتم التخلص من العروق الغليظة.
- يُغسل الأرز، ثم يُصفى من الماء ويُخلط مع البصل والبقدونس والشبت والطماطم ونصف كمية صلصة الطماطم، ويُتبل بالملح والفلفل وباقي البهارات و2 ملعقة كبيرة من الزيت مع التقليب حتى تتجانس مكونات الحشو.
- يُحشى ورق العنب بوضع ورقة على صحن (بحيث يكون الجزء الناعم للخارج)، وتُوضع كمية مناسبة من الحشو في وسط الورقة، وتُقفل الجوانب ويُلف حول الحشو مع الضغط الخفيف لإحكام الغلق.
- يتم تكرار السابق حتى الانتهاء من حشو باقي الكمية، مع ترك حوالي 6 أوراق لتغطية الدجاج.
- يُخلط 2 كوب من المرق مع عصير الليمون وباقي الزيت وصلصة الطماطم، ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تندمج مكونات الصلصة.
- تُرص نصف كمية حلقات البصل في أسفل الإناء، ويُرص ورق العنب حتى الانتهاء من الكمية، ثم تُصب الصلصة، ويتم إحكام الضغط على ورق العنب بوضع طبق أصغر قليلاً من حجم الإناء فوقه.
- يُغطى الإناء ويُوضع على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُترك الإناء لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد الدجاج بحيث يلامس الجلد سطح الطاولة، ويُوضع البيض المسلوق في فراغ أرجل الدجاج للحفاظ على شكلها، وتُحشى بورق العنب البارد مع الضغط حتى تُمتلئ بالحشو وتُقفل باستخدام خلة (عود أسنان) أو سيخ خشبي.
- يُصب باقي المرق في صينية فرن، وتُرص باقي حلقات البصل مع حلقات البطاطس والطماطم، ويُوضع فوقها الدجاج ويُغطى بطبقة من ورق العنب المسلوق.
- تُغطى الصينية بورق ألمونيوم، وتُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج.
- تُترك لتبرد قبل التقطيع (مع مراعاة التخلص من الخلة (عود الأسنان)).

i

- في حالة استخدام ورق العنب المحفوظ يُراعى أن يُوضع لبضع دقائق في ماء مغلي ثم يُشطف جيدا ويُصفى.
- في حالة استخدام أوراق ورق العنب كبيرة الحجم، يتم تقطيعها قطع صغيرة.
- يُمكن تخزين الحشو في الفريزر لحين استخدامه، ويُمكن أيضاً حشو الأوراق وتجميدها محشوة.

سهل وسريع

عدد الأفراد x 4

بط مع سُجق وريش ضأن

...كاسارول غني بالبروتين الحيواني فيها الطيور واللحوم، ولو أردنا زيادة البروتين النباتي أيضاً يُمكن إضافة فاصوليا بيضاء.

المقادير

2	صدر بط بالجلد ومنزوع العظم
1/2	كيلو سجق (نقانق) دجاج أو لحم
4	ريش ضأن
2	بصل كبير مقطع شرائح
3	كوب مكعبات فلفل (أحمر، أصفر، وأخضر)
4	فص ثوم مُقطع شرائح
1	ملعقة صغيرة زعتر جاف
1	ملعقة صغيرة ريحان جاف
2	كوب عصير طماطم
1	كوب مرق دجاج (أو ماء)
	ملح وفلفل
	بقدونس مفروم للتزيين
	خبز فرنسي للتقديم (راجع باب "معجنات")

الطريقة

- يُشق جلد البط بواسطة طرف سكين حادة على هيئة مربعات بعمق لا يزيد عن نصف سنتيمتر.
- تُسخن مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر صدور البط (بحيث يلامس الجلد المقلاة الساخنة) لمدة 5 دقائق أو حتى تسيل كمية من دهن البط، ثم تُقلب على الجهة الأخرى وتُحمر لمدة دقيقتين (مع التخلص من الدهن السائل الناتج والحفاظ على القليل منه).
- يُضاف السجق (النقانق)، ويُحمر في قليل من دهن البط مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف الريش إلى البط والسجق، مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تتحمر من الجهتين.
- تُرفع الريش والبط والسجق بعيداً عن النار وتُحفظ جانباً.
- يُضاف البصل والفلفل والثوم لنفس المقلاة، مع التقليب لمدة 5 دقائق ثم يُضاف الزعتر والريحان.
- يُعاد البط والريش والسجق لنفس المقلاة، ويُضاف عصير الطماطم والمرق، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُخفف الحرارة عندما يبدأ الخليط بالغليان، ويُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- عند التقديم يُزين بالبقدونس المفروم ويُقدم مع شرائح الخبز الفرنسي.

وجبات خاصة
قليل السعرات
x2 عدد الأفراد

نعام ملفوف محشو

...لحم النعام مُقارب للحم البقري، ولكنه أقل في نسبة الدهون (الكولسترول).

المقادير

1/2	كيلو لحم نعام ستيك
2	بصل متوسط مُقشر
4	فص ثوم
3	فلفل ألوان (أخضر- أحمر- أصفر)
1/4	كوب زيت زيتون
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة زعتر طازج مفروم
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب مرق دجاج أو ماء

- يُمكن استخدام شرائح اللحم أو صدور الدجاج (منزوعة الجلد والعظم) عوضاً عن النعام ولكن الطعم سيختلف.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُوضع شرائح لحم النعام بين طبقتين من البلاستيك، وتُرقق بالطرق عليها من الجهتين.
- يُدهن البصل والثوم والفلفل الألوان بالزيت، ويُوضع في صاج ويُشوى بالفرن لمدة 20 دقيقة.
- يُوضع الفلفل في كيس من البلاستيك ويُحكم إغلاقه، ثم يُقشر (مع التخلص من البذر والقشر).
- يُقطع الفلفل والبصل قطعاً كبيرة، ويُتبل بالملح والفلفل والزعتر مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُفرد شرائح لحم النعام على سطح أملس وتُدهن بالثوم المشوي، وتُوضع طبقات من الخضار المشوي.
- تُلف الشرائح على شكل أسطوانة بحيث يكون الحشو للداخل، وتُربط بخيط يتحمل الحرارة.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر لفائف النعام لمدة دقيقتين من كل جانب، ثم تُرفع على منشفة ورقية.
- يُصب المرق في صينية، وتُرص لفائف النعام وتُطهى بالفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُترك شرائح النعام الملفوفة لتبرد قليلاً ثم يُزال الخيط، وتُقطع إلى حلقات.

مناسبات سهل وسريع 4 x عدد الأفراد

دجاج روستو مع الثوم

...لا يقتصر الروستو على اللحم فقط، وطالما يُستخدم الفرن لعمل الروستو فلماذا لا يُضاف ثوم أو بصل أو خضار لزيادة الفائدة.

المقادير / للدجاج الروستو

1	دجاج (1/2 1 كيلو)
1	ملعقة كبيرة زبد
1	ملعقة كبيرة أعشاب جافة
	(زعتر. إكليل الجبل "روزماري")
1/8	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
1/8	ملعقة صغيرة شطة مطحونة
1	بشر ليمونة
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
4	رأس ثوم (حوالي 40 فص ثوم)
	ملح وفلفل
1/4	كيلو طماطم صغيرة
	حزمة بقدونس للتزيين

الطريقة / للدجاج الروستو

- يُغسل الدجاج جيداً ويُجفف.
- يُخلط الزبد مع الأعشاب الجافة والتوابل وبشر الليمون ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدعك الدجاج من الداخل والخارج بخليط الزبد جيداً.
- تُوضع فصوص الثوم بالقشر في صينية فرن وتُرش بزيت الزيتون.
- تُوضع فوق الثوم شبكة معدنية مرتفعة قليلاً بقواعد، ويُوضع عليها الدجاج.
- يُغطى الدجاج بورق ألومنيوم ويُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج (يُرفع الغطاء بعد نصف المدة).
- تُدهن الطماطم بقليل من الزيت وتُشوى بالفرن لعدة دقائق.
- يُوضع الدجاج في طبق التقديم ويُزين بفصوص الثوم المشوي والبقدونس والطماطم، ويُصب قليل من صلصة شوي الثوم على الدجاج.

المقادير / لخليط الزبد

1/2	كوب زبد لين
2	فص ثوم مفروم ناعم
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
	ملح وفلفل
1	خبز فرنسي (راجع الوصفة بباب "معجنات")

الطريقة / لخليط الزبد مع الخبز

- يُخلط الثوم مع البقدونس في وعاء عميق ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُوضع الخليط على طبقة من البلاستيك، ويُلف على شكل أسطواني بقطر حوالي 5 سنتيمترات مع الضغط وإحكام غلق الأطراف (مثل السجق).
- يُوضع الخليط في الثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة أو حتى يتماسك الزبد.
- يُقطع الخبز الفرنسي إلى شرائح ويُترك جانباً.
- يُزال البلاستيك من خليط الزبد ويُقطع إلى حلقات بسُمك سنتيمتر، وتُوضع بين شرائح الخبز الفرنسي.
- يُوضع الخبز في الفرن لمدة 5 دقائق حتى يسيل الزبد ويُقدم ساخناً.

- يُمكن الاستعاضة عن وصفة خليط الزبد مع الخبز باستخدام الثوم المشوي بعد نزع القشرة الخارجية له والضغط الخفيف على أحد طرفيه ودهن شرائح الخبز الفرنسي بها.
- يُمكن استخدام خليط الزبد مع قطعة لحم ستيك مشوي، وتُضاف عند التقديم وهي ساخنة أو مع صدور دجاج مشوية.

مناسبات

Max 4
عدد الأفراد

سمان بصلْصة حلوة

...للسمان مواسم، ولكن يُمكن إتبّاع الخطوات التالية مع الحمام أو الدجاج صغير الحجم.

المقادير

4	سمان
2	ملعقة كبيرة خل أبيض
3	ملعقة كبيرة دبس تمر هندي
2	ملعقة كبيرة عسل أبيض
2	ملعقة كبيرة صلصة صويا
1/2	كوب بصل أخضر مفروم
1	فلفل أحمر حار مفروم
	ملح وفلفل
4	ورق موز (أو أوراق خس)
	بصل أخضر وفلفل أحمر للتزيين

الطريقة

- يُغسل السمان ويُنقع في قليل من الماء والخل، ثم يُشطف ويُجفف.
- تُخلط جميع المقادير جيداً (ماعدا ورق الموز)، وتُترك ملعقة كبيرة من تتبيلة التمر هندي جانباً لاستخدامها كصلصة للتزيين.
- يُتبل السمان بتتبيلة التمر هندي من الداخل والخارج مع الدعك الخفيف، ثم يُغطى ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة ساعتين (كلما زادت المدة كلما تخللت التتبيلة الأنسجة).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُفرد أربع أوراق موز (أو خس) -بنفس عدد السمان- ويُوزع السمان فوق كل ورقة ويُلف جيداً، ثم يُلف بورق زبد ثم ورق ألمونيوم مع إحكام اللف.
- يُرص السمان في صاج، ويُوضع في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُزين السمان بصلصة التمر هندي والبصل الأخضر والفلفل الأحمر.

i

- في حالة استخدام معجون التمر هندي، يُخفف بالماء الدافئ قبل الاستخدام.
- يُمكن استخدام العسل الأسود في حالة عدم توفر التمر هندي وإضافة القليل من الخل.
- يُمكن طهو السمان على الشواية الساخنة.

سهل وسريع
قليل السعرات
x2 عدد الأفراد

صدور سمان بالصلصة

يُفضل شراء صدور سمان فقط، ولكن إذا لم تتوفر يُمكن إتباع الطريقة باستخدام السمان المُقطع إلى أربع أجزاء.

المقادير

1/2	كيلو صدور سمان (منزوعة الجلد)
1/4	كوب خل
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة سمن
2	ملعقة كبيرة زيت ذرة
1	كوب بصل مفروم ناعم
1	كوب كرفس مفروم ناعم
3	فص ثوم مفروم ناعم
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
1/4	ملعقة صغيرة شطة (اختياري)
2	كوب مرق دجاج (أو لحم)
	بقدونس مفروم للتزيين

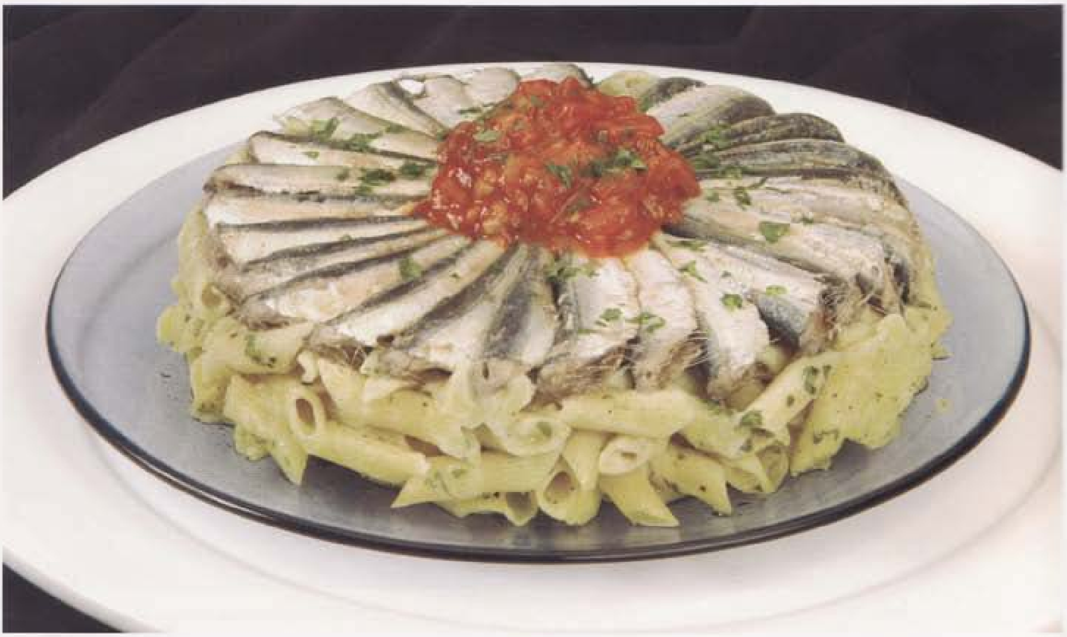
الطريقة

- تُغسل صدور السمان وتُنقع في قليل من الماء والخل، ثم تُشطف وتُجفف وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُوضع السمن في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُضاف صدور السمان (مع مراعاة وضعها بحيث يكون اللحم ملاصقاً للمقلاة)، وتُترك لمدة 5 دقائق أو حتى تحمَر.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والكرفس والثوم ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف باقي المكونات مع التقليب، ثم تُضاف صدور السمان.
- عند البدء في الغليان تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق أو حتى تتركز الصلصة.
- تُقدم صدور السمان مع الصلصة الساخنة، وتُزين بالبقدونس المفروم.

i
- يُمكن الاستعاضة عن السمن بالزيت لتقليل السعرات الحرارية.

قالب سردين مع مكرونة

شكل الطبق شيق ويجعلنا نفكر قبل تقطيعه، ولكنه يستحق أن نتذوقه حتى ولو على حساب شكله.



المقادير

1	كيلو سمك سردين أو (سمك مماثل)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
	ملح و فلفل
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
3/4	كوب كريمة لباني
1	كوب جبن موتزاريلا مبشورة
1/2	كيلو مكرونة مسلوقة
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	كوب صلصة مارينارا (راجع الوصفة بنفس الباب)

الطريقة

- يُنظف السمك جيداً ويُخلى من العظم (بقدر الامكان)، ويُنقع في خليط من الملح والدقيق المذاب في الماء لمدة 30 دقيقة، ثم يُشطف ويُجفف جيداً.
- يُوضع عصير الليمون في وعاء، ويُخلط مع الكمون وجوزة الطيب ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُوضع السمك في التتبيلة، ثم يُغطى ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُوضع الكريمة مع الجبن في إناء على نار متوسطة، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى يسيل الجبن، ثم يُرفع بعيداً عن النار.
- تُضاف المكرونة ونصف كمية البقدونس لخليط الكريمة، وتُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُدهن صينية فرن دائرية (ارتفاعها لا يقل عن 7 سنتيمترات) بقليل من الزيت، ثم يُرص سمك السردين بشكل دائري بحيث يكون الذيل للداخل (كما في الصورة).
- يُصب خليط المكرونة على السردين ويُساوى السطح، ثم تُغطى بورق ألمونيوم.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُترك لتبرد قليلاً.
- تُقلب الصينية في طبق التقديم، وتُزين بصلصة المارينارا والبقدونس المفروم.

مناسبات سهل وسريع قليل السعرات عدد الأفراد

سمك مشوي

...التتبيلة المُستخدمة للسمك يُمكن استخدامها مع لحوم أو طيور، ولها مذاق مختلف ويُمكن استخدامها أيضاً كتتبيلة للسلطة.

المقادير

3	سمك متوسط (بلطي أو شعري)
1/2	كيلو سمك منزوع الجلد والعظم

للتتبيلة

1	ملعقة صغيرة زيت زيتون
1	ملعقة صغيرة فلفل أسود صحيح
1	ملعقة صغيرة حبة البركة
1	ملعقة صغيرة كزبرة صحيحة
1	ملعقة صغيرة كمون صحيح
1/2	ملعقة صغيرة شطة خشنة
1	فص ثوم
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم

للحشو

1/4	كوب أوراق ريحان
1/4	كوب أوراق بقلة (رجلة)
1/4	كوب أوراق نعناع
1/4	كوب أوراق كزبرة
2	فص ثوم (مُقطع حلقات)
1/2	ملعقة صغيرة شطة خشنة
2	بصل أخضر مُقطع
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُنظف السمك وتُنزع الأحشاء، ويُترك في ماء بارد (مُضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق وملعقة كبيرة ونصف من الملح) لمدة نصف ساعة، ثم يُغسل ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- تُخلط مكونات التتبيلة في الخلاط الكهربائي، وتُضرب جيداً حتى تُصبح سائلاً متماسكاً.
- يُشق السمك الصحيح بواسطة سكين حادة ثلاثة شقوق عرضية من الجهتين، ثم يُدهن بالتتبيلة مع الدعك الجيد من الداخل والخارج حتى تتخلله التتبيلة.
- تُخلط مكونات الحشو (ماعدا الزيت) في وعاء عميق وتُدعك جيداً حتى تتداخل المكونات ويُحشى السمك بها مع الضغط الخفيف.
- يُقسم السمك الفيليه بحيث يكون لكل قطعة واحدة أخرى لها نفس الحجم.
- تُوضع كمية مناسبة من الحشو على نصف عدد السمك الفيليه، ثم يُقفل بالقطعة الأخرى حتى يُصبح مثل الساندوتش (مع الضغط الخفيف)، ويُدهن السمك بالزيت من الجهتين.
- تُسخن الشواية جيداً ويُرص السمك عليها، ويُقلب بعد حوالي 4 دقائق بحذر على الجهة الأخرى حتى تمام النضج ويُرفع.

i

- تختلف مدة شوي السمك باختلاف حجمه وباختلاف حرارة الشواية.
- يُمكن تقديم السمك مع خضار مشوي أو خس وبصل أخضر مشوي.
- يجب أن تكون الشواية ساخنة جدا قبل استخدامها للطهي، كما يجب مُراعاة دهنها بالزيت قبل الشوي.
- أفضل أنواع الفحم للشواء هو الفحم النباتي، ولا يُفضل الفحم المضاف إليه مواد كيميائية والمسمى بالاشتعال الذاتي، أيضاً لا يُفضل إضافة الوقود لتسريع عملية الاشتعال.
- لا يجب أن تشتعل النيران أثناء الشواء لتفادي احتراق الطعام.

بايللا

... "بايللا" تعني بقية أو بواقي، وكان سبب اكتشافه هو إضافة الأرز لما تبقى من طعام وطهيه، لكنه اكتسب شهرة جعلت منه طبقاً أسبانياً مميزاً، ويُصنع من مكونات طازجة وليس من البواقي.

المقادير

1/2	كيلو جمبري (روبيان)
1/2	كيلو بلح البحر
1/2	كيلو قواقع (أصداف)
2	كوب أرز مصري
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح وفلفل
1	بصل مفروم
2	فص ثوم مفروم
2	فلفل ألوان (مكعبات صغيرة)
1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
1	كوب عصير طماطم
1/2	ملعقة صغيرة زعفران (مُذاب في قليل من الماء الساخن)
2	كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج
	بقدونس مفروم للتزيين

- إذا كان الجمبري مُقشراً يُراعى مدة الطهي، كما يُمكن إضافة أنواع أخرى من البحريات.
- يُمكن استخدام قطع الدجاج الصغيرة والسجق كذلك.

الطريقة

- يُنظف الجمبري وبلح البحر والقواقع تحت الماء البارد الجاري، ويُغسل الأرز ويُصفى من الماء.
- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ثم يُضاف الجمبري ويُقلب لمدة 3 دقائق.
- يُضاف بلح البحر والقواقع (الأصداف)، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ثم يُغطى ويُترك لمدة 3 دقائق أخرى.
- تُرفع البحريات جانباً وتُغطى لحين استخدامها.
- تُضاف الكمية المتبقية من الزيت في نفس المقلاة، ثم يُضاف البصل والثوم، ويُقلب الخليط لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح اللون ذهبياً.
- تُضاف مكعبات الفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق، ثم يُضاف عصير الطماطم والزعفران المُذاب والمرق ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الأرز مع التقليب حتى تتجانس المكونات، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يتشرب الأرز كمية من السائل.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج الأرز.
- يُضاف الجمبري وبلح البحر والقواقع لخليط الأرز مع التقليب بخفة، ويُترك لمدة 5 دقائق أخرى ثم يُرفع بعيداً عن النار.
- يُوضع في طبق التقديم (أو يُمكن تقديمه مباشرةً في المقلاة)، ويُزين بالبقدونس المفروم.

x 6

مسقعة بحريات

...تناولت هذا الطبق في أحد المطاعم، وأعجبني جداً توليفة المسقعة مع البحريات وأردت مشاركتكم إياها.

المقادير

1/2	كيلو سمك (منزوع الجلد والعظم)
	ملح وفلفل
1/2	كوب دقيق
2	باذنجان كبير
1	بطاطس كبيرة
	زيت للقلي
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير مفروم ناعم
2	فص ثوم مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة توابل مطحونة*
1	ملعقة كبيرة أعشاب عطرية مفرومة (أكليل الجبل (روزماري) وريحان)
2	طماطم متوسطة قطع صغيرة
1	كوب عصير طماطم
1	ملعقة صغيرة سكر (اختياري)
1/4	كيلو حبار (سبيط)
1/4	كيلو جمبري (روبيان) مُقشر
	بقدونس مفروم للتزيين

* التوابل المطحونة (قرفة- قرنفل- حبهان (هيل)- جوزة الطيب- فلفل أسود)

- يُمكن طهي نفس المكونات في إناء على النار مباشرة، كما يُمكن عمل الطاجن بدون البطاطس وعدم تحمير السمك (لتقليل السعرات الحرارية)، بالإضافة إلى شوي حلقات الباذنجان في الفرن عوضاً عن التحمير.

الطريقة

- يُغسل الباذنجان ويُقطع إلى حلقات سميكة، ويُرش بالملح ويُوضع في مصفاة، مع وضع ثقل عليه حتى تتخلص من أكبر كمية ماء.
- تُغسل البطاطس وتُقشر وتُقطع حلقات كبيرة، وتُوضع في وعاء به ماء مملح.
- يُنظف السمك تحت الماء البارد ويُجفف ويُقطع إلى أصابع طولية.
- يُتبل الدقيق بالملح والفلفل، ويُغطى به السمك من جميع الجهات مع التخلص من الدقيق الزائد.
- تُحمر حلقات البطاطس في الزيت الساخن، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُشطف الباذنجان جيداً (يُضغط عليه للتخلص من الماء)، ويُحمر في نفس الزيت، ثم تُحمر قطع السمك وتُرفع جانباً.
- يُسخن زيت الزيتون في مقلاة، ويُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون، ثم تُضاف الأعشاب العطرية.
- تُضاف قطع وعصير الطماطم والسكر ويُتبل الخليط بالملح والتوابل المطحونة.
- تُخفف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق حتى تتركز الصلصة.
- يُغسل الحبار ويُنظف بنزع العظمة الداخلية وإزالة الطبقة الرقيقة الخارجية، ويُقطع طولياً إلى نصفين، وبواسطة طرف سكين حادة تُشكل بعض الخطوط الطولية والعرضية في الحبار.
- تُوضع قطع الحبار في الماء المغلي لمدة دقيقتين ثم تُرفع جانباً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن طاجن فرن دائري (ارتفاعه حوالي 7 سنتيمترات) بقليل من الزيت، وتُوضع 2 ملعقة كبيرة من الصلصة في القاع.
- يُرص الجمبري على أطراف الطاجن (حتى يكون على هيئة حلقة)، وتُوضع قطع السمك في المنتصف، ثم تُصب كمية قليلة من الصلصة.
- تُرص طبقة من نصف كمية الباذنجان، ثم تُوضع نصف كمية الحبار فوق الباذنجان حتى تُغطيه، وتُصب كمية أخرى من الصلصة.
- تُوضع طبقة من حلقات البطاطس، ثم بقية كمية الحبار، وأخيراً طبقة من الكمية المتبقية من الباذنجان مع الضغط الخفيف.
- تُصب بقية الصلصة على آخر طبقة، ثم يُوضع الطاجن في الفرن لمدة 30 دقيقة.
- يُترك الطاجن ليبرد قليلاً، ثم يُقلب في طبق التقديم، ويُقدم مع الأرز ويُزين بالبقدونس المفروم.

سهل وسريع

x 4 عدد الأفراد

جمبري (روبيان) على الطريقة الصينية

...استخدام الواك (إناء طهي) يُعطي نتيجة مختلفة، فهو يُؤدي إلى سرعة الطهي نتيجة توزيع الحرارة والتحريك المستمر أثناء التحمير.

المقادير / للجمبري (الروبيان)

1/2	كيلو جمبري (روبيان) متوسط
1/4	كوب نشا
2	بياض بيض
	زيت للقلي

للخضروات مع الصلصة

3	ملعقة كبيرة زيت سمسم
1	بصل مُقطع مكعبات كبيرة
2	فص ثوم مفروم ناعم
1	ملعقة كبيرة زنجبيل (مُقطع شرائح)
3	فلفل ألوان متوسط (مكعبات كبيرة)
1	فلفل أحمر حار مُقطع شرائح
1/2	كوب بسلة عريضة مُقطعة (Snow peas)
1	عود كرفس مُقطع مكعبات
1/2	كوب ذرة صغيرة (Baby Corn)
1/2	كوب قرنبيط (زهرة) قطع صغيرة
1/2	كوب أناناس مُعلب (مع السائل)
2	ملعقة كبيرة نشا
1/4	كوب صلصة صويا
2	ملعقة كبيرة خل أرز
	ملح وفلفل
1	بصل أخضر (قطع صغيرة)
	كريز وسمسم للتزيين

الطريقة / للجمبري (الروبيان)

- يُقشر الجمبري (مع الاحتفاظ بالذيل)، ويُنظف بطرف سكين حادة بنزع الخيط الأسود من الظهر ويُشطف.
- يُغطى الجمبري تماماً بالنشا، مع التخلص من النشا الزائد.
- يُخفق بياض البيض في وعاء عميق بواسطة شوكة، ثم تُغطى وحدات الجمبري ببياض البيض.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر الجمبري حتى يُصبح ذهبي اللون.
- يُرفع الجمبري على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

للخضروات مع الصلصة

- يُسخن زيت السمسم في مقلاة (يُفضل الواك) على نار عالية، ثم يُضاف البصل والثوم والزنجبيل مع التقليب لمدة 3 دقائق.
- تُضاف الخضروات مع التقليب المُستمر لمدة 3 دقائق حتى تذبُل قليلاً.
- يُقطع الأناناس مكعبات متوسطة الحجم ويُحفظ جانباً، ويُذاب النشا في السائل الموجود بالأناناس، وتُضاف نصف كمية صلصة الصويا.
- يُضاف الخل والكمية المتبقية من صلصة الصويا إلى خليط الخضروات، ويُقلب حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف خليط النشا (المُذاب) للخضروات مع الاستمرار في التقليب حتى يبدأ السائل في التماسك ويُصبح غليظاً.
- يُضاف الجمبري وقطع الأناناس للخضروات، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- عند التقديم يُزين بالبصل الأخضر والكريز ويُرش بالسمسم.

i

- لتقليل السُعرات الحرارية، يُمكن استخدام الجمبري (الروبيان) مباشرة دون الحاجة إلى التحمير.
- "الواك" عبارة عن مقلاة (تُستخدم في المطبخ الصيني)، تُشبه السلطانية ويُطهى فيها على نار عالية.

سهل وسريع

x 4 عدد الأفراد

سمك مع صلصة الصيادية

...هذا الطبق يختلف عن صيادية السمك المألوفة، فالصيادية عبارة عن سمك مقلي يُوضع في الصلصة بالفرن، أما هنا فقد تم طهي الصلصة وأُضيفت للسمك عند التقديم.

المقادير

1	كيلو سمك مُقطع حلقات

للتتبيلة

4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	فص ثوم مفروم
2	ملعقة كبيرة توابل مطحونة *
	ملح
1	كوب دقيق
	زيت للقلي

لصلصة الصيادية

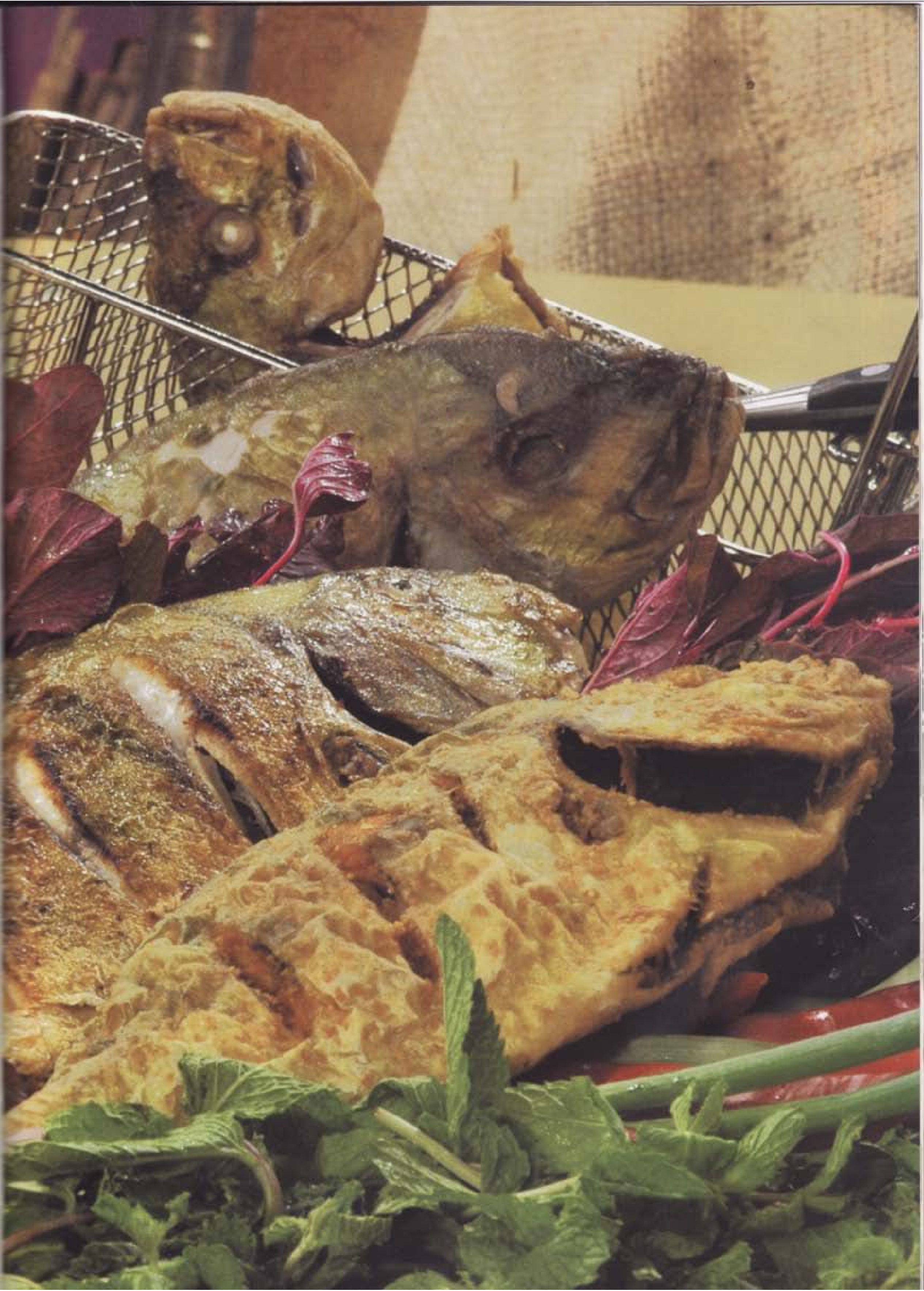
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير (قطع متوسطة)
2	فص ثوم مفروم
1	كوب عصير طماطم طازج
1	كوب مرق سمك أو دجاج
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
2	ملعقة كبيرة دبس رمان (اختياري)
1	ملعقة كبيرة توابل مطحونة *
2	ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة

الطريقة

- تُنظف حلقات السمك جيداً، وتُنقع في ماء مملح لمدة نصف ساعة.
- يُخلط الزيت والثوم مع ملعقة من التوابل المطحونة والملح جيداً.
- تُدعك قطع السمك بالتتبيلة حتى تغطيها تماماً.
- يُوضع الدقيق في وعاء ويُتبل بالملعقة المتبقية من التوابل.
- يُغطى السمك بالدقيق المُتبل من جميع الجهات، ويُنفض من أي دقيق زائد.
- يُسخن زيت القلي، وتُحمر قطع السمك حتى يُصبح لونها ذهبياً، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- لتجهيز الصلصة يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة خمس دقائق أو حتى يأخذ اللون الذهبي.
- يُضاف عصير الطماطم والمرق والصلصة ودبس الرمان وتُتبل بالتوابل المطحونة.
- تُترك الصلصة حتى تبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة وتُضاف نصف كمية الكزبرة، وتُترك لحوالي 15 دقيقة حتى تتداخل وتُصبح غليظة نوعاً ما، ثم تُرفع جانباً وتُضاف باقي كمية الكزبرة.
- تُرص قطع السمك في طبق التقديم وتُزين بالصلصة.

i

★ التوابل المطحونة هي (كمون – كزبرة- حبهان (هيل)- شطة ناعمة- فلفل أسود)، وتتفاوت كمية كل مكون حسب الرغبة.



اقتصادية سهل وسريع عدد الأفراد x 4

سمك مقلي

...السمك المقلي من الوجبات السهلة السريعة والتي لا يحب الكثيرون إعدادها بسبب الرائحة الناتجة عن القلي، ولكن يُمكن التخلص منها عن طريق إشعال شمعة عند القلي حتى تمتص الرائحة أو وضع وعاء زجاجي به قليل من الكلور.

المقادير

1	كيلو سمك (الحجم المفضل)
1	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1	ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون
	ملح وفلفل
	زيت للقلي

الطريقة

- يُنظف السمك مع التخلص من الأحشاء والقشر، ويُترك في ماء (مُضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق وملعقة ونصف كبيرة من الملح) لمدة نصف ساعة، ثم يُشطف جيداً ويُجفف.
- يُوضع الدقيق في وعاء، وتُضاف التوابل وتُخلط جيداً حتى تتجانس المكونات.
- يُرش السمك بالدقيق حتى يغطيه تماماً ويُنفض للتخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت على نار عالية، ويُحمر السمك من الجهتين، ثم يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُقدم السمك المقلي مع السلطة الخضراء وحلقات الليمون.

i

- يجب استخدام زيت غزير أثناء القلي ويُراعى عدم وضع كمية كبيرة من السمك في نفس الوقت.
- تختلف مدة القلي باختلاف حجم السمك.

مناسبات
عدد الأفراد x4

سمك وبطّاطس بالفرن

...بلمسة بسيطة نستطيع أن نُقدم الطبق بطريقة مُميزة، ومع استخدام حلقات البطاطس نحصل على النشويات، والبروتين من السمك، وتكتمل الوجبة بطبق من السلطة.

المقادير

1	سمك كبير (وزن كيلو أو أكثر)

للتتبيلة

3	بصل كبير
5	فص ثوم مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
4	ملعقة كبيرة شبت مفروم
	ملح وفلفل

للخضار

3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة
3	بطاطس كبيرة مُقشرة حلقات
1/4	كوب بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة زنجبيل مطحون
1/2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/4	كوب مرق جمبري أو دجاج
	حلقات ليمون وطماطم للتزيين

الطريقة

- يُنظف السمك وتُنزع الأحشاء والقشر، ويُترك في ماء مملح (مضاف إليه قليل من الدقيق) لمدة نصف ساعة.
- يُغسل السمك بالماء البارد، ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُفرم بصلتان فرماً خشناً، وتُقطع الأخرى شرائح وتُترك جانباً.
- يُخلط البصل المفروم مع الثوم والزنجبيل ونصف كمية الشبت في وعاء، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يتم عمل شقوق عرضية بالسمك بواسطة سكين حادة (كما في الصورة).
- يُتبل السمك من الداخل والخارج بتتبيلة البصل مع الدعك الخفيف.
- تُخلط 2 ملعقة كبيرة من الزيت مع شرائح البصل ومكعبات الطماطم وحلقات البطاطس (مع ترك عدد من حلقات البطاطس مساو لعدد الشقوق بالسمك) في وعاء عميق، ويُضاف البقدونس وبقية كمية الشبت وتُتبل بالبهارات مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُصب المرق في صينية فرن، ثم يُضاف خليط الخضار ويُوضع فوقه السمك، وتُرص باقي حلقات البطاطس بداخل شقوق السمك، ويُدهن سطح السمك والبطاطس بالكمية المتبقية من الزيت.
- تُوضع الصينية في الفرن، وتُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج (حسب حجم السمك).
- عند التقديم يُزين بحلقات الليمون مع الطماطم ويُقدم دافئاً.

مقلوبة السمك

قتصادي، قليل السعرات الحرارية، غني بالكثير من العناصر الغذائية، سهل وسريع... ألا تجعلنا هذه المميزات نُكثر من تناول الأسماك!

المقادير

1	كيلو سمك حلقات (مع العظم)
	ملح وفلفل
1/2	كوب دقيق
3	كوب أرز باسمتي
2	بطاطس مُقشرة (مُقطعة حلقات)
	زيت للقلي
2	كوسة متوسطة (مُقطعة طولياً)
1	ملعقة صغيرة كركم
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير (مُقطع حلقات)
1	ملعقة كبيرة بهارات مطحونة *
1	طماطم كبيرة (مُقطعة حلقات)
	ملح و فلفل
1/4	كوب بقدونس مفروم
1/4	كوب كزبرة مفرومة
1	كوب مرق جمبري أو (دجاج)

* البهارات المطحونة هي (كمون - كركم - لومي جاف - كزبرة - قرفة - قرنفل - فلفل أحمر حلو(بابريكا)).

الطريقة

- تُنظف حلقات السمك وتُجفف ثم تُتبل بالملح والفلفل، وتُرش بالدقيق حتى يغطيها تماماً.
- يُغسل الأرز الباسمتي، ويُترك في الماء لمدة نصف ساعة ثم يُصفى.
- تُحمر حلقات البطاطس في الزيت الساخن (مراعاة عدم تمام النضج والاكتفاء بتغير لونها)، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُحمر شرائح الكوسة من الجانبين، ثم تُرفع على منشفة ورقية (مراعاة عدم النضج الكامل).
- تُحمر قطع السمك في نفس الزيت (حوالي 3 دقائق لكل جهة)، وتُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يُسلق الأرز في إناء من الماء المغلي المملح على نار متوسطة (كمية الماء حوالي أكثر من ضعفيَ الأرز)، ويُضاف ملعقة من الكركم ويُترك لحوالي 6 دقائق حتى ينضج قليلاً ويُصفى.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في قليل من الماء الساخن لمدة دقيقتين، ثم يُضاف للأرز مع التقليب بخفة.
- يُدهن إناء دائري عميق بالزيت، وتُرص طبقة من حلقات البصل وتُتبل بالملح والفلفل وربع كمية البهارات.
- تُرص طبقة أخرى من حلقات الطماطم، ثم طبقة من البطاطس والكوسة، ثم طبقة من نصف كمية السمك المقلي (مع مراعاة تتبيل كل طبقة بالملح والفلفل وكمية مناسبة من البهارات).
- تُرش نصف كمية البقدونس والكزبرة المفرومة، ثم يُضاف الأرز كطبقة أخيرة ويساوى السطح مع الضغط الخفيف.
- يُوزع المرق الساخن على الخليط، ويُرفع الإناء على نار متوسطة لمدة خمس دقائق، ثم يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
- يُترك الإناء ليبرد قليلاً، ثم يُقلب في طبق التقديم.
- يُزين بباقي كمية السمك المقلي، ويُرش بالبقدونس والكزبرة الخضراء.

المناسبة
x 4 عدد الأفراد

حبار (سبيط) محشو

"الحبار" هو احد أسماء السبيط أو الكلماري، وسُمي بهذا الاسم نسبةً للسائل الموجود به والذي يُشبه الحبر، ويدخل في عمل صلصات أو كتلوين طبيعي للمعجنات.

المقادير

1	كيلو حبار (سبيط)

للحشو

2	كوب أرز مصري
1	بصل مفروم ناعم
2	فص ثوم مفروم
2	طماطم (مكعبات صغيرة)
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
2	ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
2	ملعقة كبيرة شبت مفروم ناعم
1/4	كيلو جمبري (روبيان) صغير مُقشر ومُنظف
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/4	ملعقة صغيرة شطة (اختياري)
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
1	ملعقة صغيرة زعتر جاف
	ملح وفلفل

لطهي الحبار

1	بصل كبير مُقطع حلقات
1	بطاطس مُقطعة حلقات
4	كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج
4	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
3	فص ثوم مفروم ناعم

الطريقة

- يُنظف الحبار بنزع العظمة الداخلية (تُشبه قطعة من البلاستيك الشفاف)، ثم تُنزع طبقة الجلد الرقيقة الخارجية، ويُحتفظ بالرؤوس جانباً لاستخدامها في الصلصة.
- يُغسل الحبار جيداً حتى يُصبح لونه أبيض من الداخل والخارج ويُجفف.
- يُغسل الأرز ويُصفى، ويُخلط مع بقية مكونات الحشو مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُحشى الحبار بخليط الحشو (مع الضغط الخفيف)، ويُراعى أن يُملأ ثلثي حجمه فقط، ويُقفل من أعلى الطرف بخلة (عود أسنان) مع ترك فراغ.
- تُرص حلقات البصل والبطاطس في إناء عميق، وتُرص وحدات الحبار المحشية فوقها بوضعها واحدة عكس الأخرى.
- يُخلط 3 أكواب من المرق مع نصف كمية صلصة الطماطم وعصير الليمون، ويُصب الخليط فوق الحبار المحشو.
- يُرفع الإناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ثم يُغطى وتُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُرفع الحبار المحشو جانباً ويُجفف قليلاً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر قطع الحبار المحشوة حوالي دقيقة لكل جهة أو حتى تحمر من الجهتين، وتُحمر أيضاً رؤوس الحبار ثم تُرفع جانباً.
- يُضاف الثوم وباقي كمية صلصة الطماطم وعصير الليمون والمرق لنفس المقلاة، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب ويُترك حتى البدء في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُعاد الحبار وتُغطى المقلاة، ويُترك الخليط لمدة 3 دقائق، ثم يُرفع بعيداً عن النار ويُقدم ساخناً.

i

- يُمكن حشو الحبار بحشوات أخرى مثل خليط من سمك السالمون المفروم مع قليل من الكريمة، ويُطهى بنفس الطريقة (مع مراعاة مدة الطهي)، ويُقدم مع الصلصة أو مع سبانخ وعش غراب (فطر) وزيتون وبصل مخلل مطهو قليلاً مع رؤوس الجمبري.
- يُمكن طهي باقي كمية الحشو بنفس طريقة طهي الأرز، ويُقدم مع الحبار المحشو (كما في الصورة).

اقتصادية KIDS أطفال x3 عدد أفراد

كفتة سمك مع خضار

...الكفتة من الأكلات التي تُثير تساؤل الجميع لعدم معرفتنا بمكوناتها، مما يجعلنا ننتهز الفرصة ونُضيف بعض المكونات المفيدة والتي لا يُحب البعض أكلها في صورتها الأصلية .. وذلك من خلال تجربة شخصية مع أولادي.

المقادير / لكفتة السمك

1/2	كيلو سمك (منزوع الجلد والعظم) مفروم
1/2	كوب أرز مصري مطهو
6	فص ثوم مفروم
1/2	كوب بقدونس مفروم
1/2	كوب كزبرة مفرومة
1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
	ملح وفلفل

للخضار

3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير مفروم
2	جزر مُقشر ومُقطع حلقات
2	بطاطس (مُقطعة مكعبات متوسطة)
2	طماطم (مُقطعة مكعبات صغيرة)
1	ملعقة صغيرة زعفران
2	ملعقة كبيرة ماء ساخن
1	كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج
1	ملعقة كبيرة كركم مطحون
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
	قطع ليمون مخلل للتزيين

الطريقة

- يُخلط السمك المفروم مع الأرز في وعاء عميق، ثم تُضاف نصف كمية الثوم وباقي مكونات الكفتة مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُشكل خليط الكفتة على هيئة كُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، ثم تُغطى وتُترك جانباً.
- يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل وباقي كمية الثوم مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح لون الخليط ذهبياً.
- يُضاف الجزر والبطاطس والطماطم لخليط البصل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الساخن.
- يُضاف المرق وخليط الزعفران للخضار، ويُضاف الكركم والزنجبيل ويُتبل الخليط بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة وتُضاف كُرات السمك، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُرص الكفتة مع الخضار في طبق التقديم وتُزين بالليمون المخلل.

i

- يُمكن زيادة كمية السائل من مرق أو عصير طماطم للحصول على صلصة تُمكننا من تقديم هذا الطبق كوجبة متكاملة مع أرز أو كسكسي أو مكرونة.
- يُمكن إضافة جمبري (روبيان) مفروم لكفتة السمك، كما يُمكن الاستعاضة عن البحريات بالدجاج.

اقتصادية سهل وسريع قليل السعرات عدد الأفراد x2

ورقة السمك بالفرن

طريقة سهلة وسريعة تُساعد على طهي السمك لمن يُفضل السرعة ﻓﻲ إعداد طعام مفيد ومميز.

المقادير

1/2	كيلو سمك منزوع الجلد والعظم (قطعتين)
2	بطاطا حلوة
1/2	كوب عصير برتقال
1/2	كوب عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة بشر برتقال
1	ملعقة كبيرة بشر وشرائح ليمون
1	كوب زيتون أسود وأخضر (شرائح)
2	ملعقة كبيرة كيبر (اختياري)
2	ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
1	ملعقة كبيرة طماطم جافة
	Sun dried tomato (اختياري)
1/2	ملعقة كبيرة حبهان (هيل) مطحون
1	ملعقة كبيرة ينسون جاف
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُغسل السمك جيداً ويُجفف.
- تُغسل البطاطا وتُجفف جيداً، وتُلف ﻓﻲ ورق ألومنيوم وتُوضع ﻓﻲ صاج بالفرن (لحوالي 45 دقيقة) أو حتى تنضج.
- تُخلط باقي المكونات (ماعدا الزيت) ﻓﻲ وعاء عميق مع التقليب الجيد حتى تتداخل.
- تُوضع قطع السمك ﻓﻲ التتبيلة حتى تغطيها تماماً.
- تُفرد ورقتان من ورق الزبد وتُدهن كل ورقة بزيت الزيتون، وتُوضع كل قطعة من السمك على ورقة، وتُوزع التتبيلة والسائل فوقها.
- تُقفل ورقتا الزبد جيداً، وتُوضع ﻓﻲ صاج بالفرن وتُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج.
- تُقشر وتُهرس البطاطا بالشوكة وتُوضع ﻓﻲ طبق التقديم، وتُرص قطع السمك مع الزيتون عليها (يُمكن تقديمها بالورقة حتى تحتفظ بالحرارة).

i

- عندما يصعُب عصر الليمون الجامد، يُمكن وضعه بالمايكروويف لمدة 15 ثانية حتى يطرى.
- يُراعى عدم وضع السمك بالتتبيلة التي تحتوي على ليمون لفترة طويلة حتى لا تتفكك أنسجته من الليمون.
- يجب عدم طهي السمك لمدة طويلة حتى لا يجف.

سهل وسريع
عدد الأفراد x2

سلطان إبراهيم مع صلصة الفلفل

...يُمكن استخدام الصلصة مع أطباق أخرى، كما يُمكن تحضيرها وحفظها بالثلاجة (البراد) قبل التقديم.

المقادير / للسمك مع التتبيلة

6	سمك متوسط (سلطان إبراهيم/بربوني)
3	ملعقة كبيرة زيت ذرة
2	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كركم مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كمون صحيح
	ملح وفلفل

لصلصة الفلفل

4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير مفروم خشن
2	فلفل أحمر وأخضر (مُقطع مكعبات)
1	طماطم (مُقطعة مكعبات صغيرة)
1/2	كوب مرق جمبري أو دجاج
1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
	زيت للقلي
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	شرائح ليمون للتزيين

الطريقة / للسمك مع التتبيلة

- يُنظف السمك جيداً وتُنزع الأحشاء والقشر، ويُترك في قليل من الماء والملح والدقيق ثم يُشطف ويُجفف.
- تُشق فتحات عرضية في جانبيّ السمك بطرف سكين حادة.
- تخلط مكونات التتبيلة في وعاء مع التقليب الجيد حتى تتجانس.
- يُتبل السمك جيداً بالتتبيلة من الداخل والخارج، ثم يُغطى ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة لا تقل عن نصف ساعة.

لصلصة الفلفل

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الفلفل ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- تُضاف الطماطم والمرق والزنجبيل والكمون، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُقلب الخليط من حين لآخر حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى يُتبخر جزء من السائل ويتركز.
- يُسخن الزيت على درجة حرارة متوسطة، يُقلى السمك على الجهتين حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي، ثم يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُضاف عصير الليمون للسمك وهو ساخن حتى يتشبع بالنكهة.
- يُوضع جزء من الصلصة في طبق التقديم، ويُوضع السمك في الجزء المتبقي منها ويُقلب.
- يُرص السمك فوق الصلصة ويُزين بشرائح الليمون.

سهل وسريع
x 4 عدد الأفراد

سمك مع صلصة جوز الهند

...إضافة جوز الهند للدقيق يُعطي نكهة مُميزة للسمك المقلي، ويُمكن استخدام نفس الطريقة مع فيليه الدجاج.

المقادير

1	كيلو سمك بالجلد والعظم (حلقات)
1	ملعقة كبيرة خردل (مسترد) مطحون
1/2	ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1	ملعقة كبيرة كمون مطحون
1	ملعقة كبيرة كركم مطحون
1	ملعقة صغيرة شطة خشنة (اختياري)
	ملح وفلفل
1	كوب دقيق
2	ملعقة كبيرة جوز هند (مطحون ناعم)
	زيت للقلي
1/2	كوب حليب جوز هند
1 1/2	كوب مرق سمك أو دجاج
4	ورق كاري (اختياري)

الطريقة

- يُغسل السمك جيداً ويُشطف ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- يُخلط الخردل مع بقية التوابل حتى تتجانس ويُتبل بالملح والفلفل، وتُحفظ ملعقة كبيرة منه جانباً.
- تُتبل حلقات السمك بالتتبيلة من الجهتين (مع الدعك الخفيف).
- يُخلط الدقيق مع جوز الهند، وتُرش قطع السمك بخليط الدقيق حتى يُغطيها تماماً مع التخلص من الزائد منه.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر السمك من الجهتين حوالي 4 دقائق لكل جهة (حسب حجم السمك) حتى يُصبح لونه ذهبياً، ثم يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُوضع لبن جوز الهند في إناء على نار متوسطة، ويُضاف المرق وورق الكاري، ويُتبل بالكمية المتبقية من التتبيلة مع التقليب.
- تُوضع حلقات السمك فوق الصلصة وتُترك حتى البدء في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج.
- يُرص السمك في طبق التقديم ويُقدم مع صلصة جوز الهند.

i

- لتحضير لبن جوز الهند بالمنزل، يُخلط مقدار من جوز الهند المفروم مع نفس المقدار من الماء المغلي، ويُترك الخليط على نار هادئة حتى يتشرب نكهة جوز الهند ثم يُصفى.
- يُراعى ألا تكون حرارة الزيت مرتفعة أثناء تحمير السمك، حتى لا يحترق الدقيق المخلوط بجوز الهند.

سهل وسريع
قليل السعرات
عدد الأفراد x2

طاجن سمك

"الطاجن" من الأواني الفخارية المُستخدمة بشكل كبير في بلاد المغرب العربي، ويُعد فيه الطعام على نار هادئة ولمدة طويلة مما يعطيه مذاقا طيبا.

المقادير

1/2	كيلو سمك (منزوع الجلد والعظم قطع متوسطة)

للتتبيلة

4	ملعقة كبيرة عصير ليمون
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
1/2	ملعقة كبيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
1/2	كوب كزبرة مفرومة
1/2	كوب بقدونس مفروم
	ملح

للخضار

1	بطاطس كبيرة
1	فلفل أخضر مُقطع حلقات
1	فلفل أحمر مُقطع حلقات
4	فلفل أحمر وأخضر حار (اختياري)
1/2	كوب صلصة (الطماطم والفلفل المشوي)*
	ملح وفلفل
	زيتون أسود
	حلقات ليمون طازج ومخلل للتزيين

الطريقة

- يُغسل السمك جيداً ويُجفف.
- تُخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق حتى تتجانس (مع ترك حوالي ملعقة كبيرة من البقدونس للتزيين).
- تُوضع قطع السمك في التتبيلة حتى تغطيها تماماً مع الدعك الخفيف.
- تُغسل البطاطس جيداً، وتُقشر وتُقطع حلقات.
- تُرص حلقات البطاطس في قاع الطاجن بحيث تغطيه، ثم تُوضع قطع السمك المُتبلة فوقها وتُرص باقي الخضروات.
- تُصب صلصة الطماطم والفلفل المشوي فوق السمك والخضروات، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُوضع الطاجن مباشرةً على نار متوسطة، ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- عند التقديم يُزين بالزيتون الأسود وحلقات الليمون وبقية البقدونس المفروم.

i

- يُمكن استخدام حلقات سمك بالعظم (يُراعى مدة الطهي)، كما يُمكن استخدام أي أنواع أخرى من البحريات في هذا الطاجن.

* راجع وصفة الصلصة بنفس الباب.

- يرجع أصل الطهي في "الطواجن" إلى المطبخ التركي العثماني، ومنها انتشر للعالم كله وتطور، ويُستخدم في العديد من المطابخ العربية والغربية مع اختلاف طرق الطهي، ففي المطبخ المصري عادةً ما يُطهى فيها بالفرن، أما في المغرب العربي فيُطهى باستخدام الطواجن على النار مباشرةً أو فوق الجمر (الفحم) كما يُطهى فيها أيضاً في الفرن، ويُسمى بالـ "طاجين" وهو ذو غطاء مثلث الشكل.

سهل وسريع
قليل السعرات
عدد الأفراد

سالمون مُلفوف بالبطاطس

...قمت بعمل هذا الطبق باستخدام صدور الدجاج، وفكرت بتجربتها مع سمك السالمون والذي له مذاق مُميز ومختلف، ولا مانع من تجربتها مع أي نوع آخر من الأسماك.

المقادير

1/4	كيلو سمك سالمون (فيليه)
	ملح وفلفل أبيض
1	بطاطس طويلة
1	ملعقة كبيرة دقيق
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة زبد
1	كوب فلفل ألوان (مكعبات)
1/2	كوب قطع عش غراب (فطر)
1/2	كوب خرشوف(أرض شوكي) مُعلب

- في حالة عدم استخدام البطاطس مباشرةً تُوضع في وعاء ماء مع قليل من الملح حتى لا يتغير لونها ثم تُصفى وتُجفف عند الاستخدام.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُشطف السالمون (مع التأكد من نزع الجلد والعظم)، ويُقطع لقطعتين، ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُغسل البطاطس جيداً وتُقشر وتُجفف، وتُقطع إلى شرائح طولية رفيعة جداً باستخدام المقشرة (أو استخدام الماكينة الخاصة بذلك).
- يُتبل الدقيق بالملح والفلفل الأبيض، ويُرش على البطاطس (مراعاة توزيع الدقيق على البطاطس جيداً وعدم زيادة كميته).
- تُرص رقائق البطاطس بحيث تُوضع الشريحة الأولى ثم تُوضع الشريحة الأخرى فوقها قبل نهايتها وهكذا حتى يتم تشكيل مربع أو مستطيل، ثم تُوضع قطعة السالمون وتُلف مع الضغط الخفيف عليها حتى تتماسك، ويتم تكرار السابق مع قطعة السالمون الأخرى.
- يُسخن الزيت والزبد في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر لفائف السالمون لمدة دقيقتين لكل جهة أو حتى يُصبح لون البطاطس ذهبياً، ثم تُرفع جانباً.
- تُرص اللفائف في صاج، وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج السالمون.
- تُوضع مكعبات الفلفل (في نفس مقلاة تحمير السالمون) مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم يُضاف عش الغراب (الفطر) والخرشوف (الأرض شوكي) مع التقليب لمدة 3 دقائق أخرى، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل الأبيض.
- تُرص لفائف السالمون في طبق التقديم، وتُزين بالخضار.

x6
اقتصادية سهل وسريع أطفال عدد الأفراد

كاسارول تونة ومكرونة

صح دائماً بشراء التونة المُعلبة المحفوظة في ماء، وذلك حتى يتسنى لنا إضافة الزيت المناسب بنكهة مُميزة حسب الرغبة.

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
3	بصل متوسط مفروم
1	ملعقة صغيرة ثوم مفروم
2	علبة تونة محفوظة
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
	ملح وفلفل
2	كوب كريمة لباني
2	كوب خليط من الجبن *
2	ملعقة كبيرة شبت طازج مفروم
1	ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
1	ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم
1/2	كيلو مكرونة قواقع (مسلوقة)
1	ملعقة صغيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 3 دقائق حتى يذبل، ثم يُرفع جانباً ويُترك ليبرد.
- تُصفى التونة من الماء أو الزيت (حسب النوع)، وتُوضع في وعاء عميق ثم يُضاف خليط البصل والثوم.
- يُضاف عصير الليمون ويُتبل الخليط بجوزة الطيب والملح والفلفل، وتُضاف نصف كمية الكريمة مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- تُضاف نصف كمية الجبن لخليط التونة والأعشاب العطرية والمكرونة المسلوقة، ويُقلب الخليط حتى تتداخل المكونات.
- يُدهن قالب فرن بالزيت، ويُوضع فيه خليط المكرونة مع التونة.
- تُخلط بقية كمية الجبن مع بقية الكريمة وتُوضع على سطح المكرونة حتى تُغطي القالب تماماً.
- تُوضع بالفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى يسيل الجبن ويحمر السطح، وتُقدم ساخنة.

i

* خليط الجبن هو (جبن موتزاريلا وجبن رومي (بارمازان) ميشور).

- لعمل التونة المحفوظة، تُوضع التونة الطازجة في ماء مغلي مضاف له عصير ليمون وورق غار، وتُترك حتى تبدأ بالغليان، ثم تُرفع قطعة التونة وتُتبل بالملح وتُغمر بزيت الزيتون، وتُترك بالثلاجة لمدة يوم على الأقل.

مناسبات

x 4 عدد الأفراد

فطيرة السّالمون

...تُعتبر فطيرة السالمون أو "الكلوبياكا" من الأطباق الروسية الأصل، ولكنها جاءت هنا مختلفة بعض الشيء، حيث استُخدم السالمون الطازج عوضاً عن المعلب.

المقادير / للعجين

2 1/2	كوب دقيق
3/4	كوب حليب
1/8	كوب ماء دافئ
2	صفار بيض
5	ملعقة كبيرة زبد
3/4	ملعقة صغيرة خميرة

الطريقة / للعجين

- يُوضع الدقيق وباقي مكونات العجين في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، وتُعجن المكونات جيداً لمدة 10 دقائق حتى تندمج ويُصبح العجين كتلة واحدة (في حالة العجن يدوياً يُعجن لمدة 20 دقيقة حتى يُصبح أملس).
- يُغطى العجين ويُترك بالثلاجة (البرّاد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل فرده.

للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل وعش الغراب والكرفس ويُقلب لمدة خمس دقائق.
- يُضاف الشبت والبقدونس للخليط ويُقلب لمدة دقيقتين، ثم يُرفع عن النار.
- يُوضع الأرز المطهو في وعاء عميق، ويُضاف خليط الخضروات والأعشاب، ويُتبل بالملح والفلفل ويُقلب حتى تندمج المكونات.
- تُقطع قطعة السالمون عرضياً إلى شريحتين متساويتين.

المقادير / للحشو

4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب بصل مفروم
1	كوب عش غراب (فطر) شرائح
1/2	كوب كرفس (قطع صغيرة)
3	ملعقة كبيرة شبت مفروم
3	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
2	كوب أرز مطهو
	ملح وفلفل
1/2	كيلو سالمون (منزوع الجلد والعظم)
3	بيض مسلوق صحيح
1	بيض مخفوق للدهن

- لا يحتاج هذا العجين فترة ليختمر بالرغم من وجود الخميرة في مكوناته.
- يُمكن الاستعاضة عن سمك السالمون بأي نوع آخر من السمك، ولكن سمك السالمون يُعطيه مذاقاً آخر.
- للتمييز بين البيض المسلوق والبيض النيئ يُمكن لف البيض حول نقطة ارتكازه فيلف البيض المسلوق، أما النيء فلا يلف لوجود السائل بداخله.

الطريقة / لعمل الفطيرة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل بسُمك 1/2 سنتيمتر تقريباً.
- يُوضع العجين في صاج فرن مدهون بقليل من الزيت، ويُدهن نصف العجين بالبيض المخفوق، ثم تُوضع شريحة سالمون على الجزء المدهون بالبيض.
- تُغطى شريحة السالمون بنصف كمية خليط الحشو، ثم يُرص البيض المسلوق على شكل صف.
- يُغطى البيض ببقية الحشو ثم تُوضع شريحة السالمون الأخرى فوقه، وتُدهن بقليل من البيض المخفوق.
- يُطبق العجين على الحشو ويُحكم غلقه ويُقطع الزائد منه ويُستخدم لتزيين الفطيرة (يُمكن تشكيل العجين على هيئة سمكة وتُزين بواسطة مقص لعمل القشرة الخارجية لها).
- تُدهن الفطيرة بالبيض المخفوق، مع عمل بعض الثقوب في سطح العجين بواسطة شوكة، ثم تُزين بقطع العجين لعمل الزعانف (يُمكن استخدام القرنفل الصحيح لعمل عيون السمكة).
- تُخبز في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُترك لتبرد قليلاً.
- تُقطع إلى شرائح وتُقدم دافئة أو باردة مع صلصة الخردل (المسترد) والعسل (راجع باب "بداية").

مناسبات

x4 عدد الأفراد

استاكوزا ثيرمدور

...لهذا الطبق نكهة مُميزة ناتجة عن استخدام "التارخون"، وهو من الأطباق المُحببة والمعروفة عالمياً.

المقادير / لسلق الاستاكوزا

2	استاكوزا كبير (حوالي كيلو)
2	كوب ماء
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	جزر مُقطع حلقات
1	كرفس مُقطع حلقات
1	بصل مُقطع قطعاً كبيرة
1	ملعقة صغيرة فلفل أسود صحيح
3	ورق غار (لاورا)

الطريقة

- تُشطف الاستاكوزا بالماء البارد، ويُوضع بداخلها أسياخ خشبية بطولها حتى تحتفظ بشكلها العام المستقيم.
- يُسخن الماء في إناء، وتُضاف باقي مكونات السلق (ماعدا الاستاكوزا)، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُضاف الاستاكوزا وتُترك لمدة 5 دقائق.
- تُرفع الاستاكوزا من ماء السلق جانباً لتبرد قليلاً، ثم تُفتح من الظهر بواسطة مقص، ويُخلى اللحم ويُقطع قطعاً صغيرة ويُوضع في وعاء عميق (يُنظف هيكل الاستاكوزا لاستخدامه كطبق).
- يُسخن الزبد قليلاً في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الدقيق مع التقليب حتى يتجانس الخليط.
- تُضاف الكريمة، وتُقلب جيداً مع الزبد والدقيق وتُطهى لحوالي 5 دقائق مع التقليب المستمر، وتُتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب، ثم تُرفع صلصة الكريمة جانبا لتبرد.
- يُسخن الخل الأبيض في إناء على نار متوسطة (دون الوصول لدرجة الغليان)، ثم يُضاف التارخون ويُرفع جانباً ويُصفى.

المقادير

2	ملعقة كبيرة زبد
2	ملعقة كبيرة دقيق
1/2	كوب كريمة لباني (أو حليب)
	ملح و فلفل
1/8	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
1/2	كوب خل أبيض
2	ملعقة كبيرة تارخون جاف
2	ملعقة كبيرة مسترد (خردل) معجون
2	ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور
2	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة بصل مفروم

الطريقة

- يُضاف الخردل (المسترد) للخل، وتُضاف صلصة الكريمة ونصف كمية الجبن مع التقليب حتى تتجانس مكونات الصلصة.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُحمر لمدة دقيقتين، وتُضاف قطع الاستاكوزا مع التقليب، ثم تُرفع جانباً.
- يُسخن الفرن على الشواية.
- تُضاف قطع الاستاكوزا لخليط الخل مع الصلصة، ويُقلب بخفة حتى تتداخل المكونات وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُحشى هيكل الاستاكوزا مرة أخرى بالخليط، ويُرص في صاج ويُرش ببقية كمية الجبن.
- يُوضع الصاج في الفرن على الشواية، ويُترك لمدة 5 دقائق أو حتى يُحمر السطح.

- عند تصفية الخل من التارخون، يُمكن استخدام الناتج للمايونيز لإعطائه نكهة مُميزة.

مناسبات
قليل السعرات
x 6 عدد الأفراد

سمكة حارة

...أُستخدمت كمية من الأعشاب والتوابل في هذه الوصفة لحشو السمك لإعطائه نكهة مميزة.

المقادير

1	سمك كبير (وزن حوالي 3 كيلو)
	للحشو
1	كوب أوراق بقدونس مفرومة خشن
1	كوب أوراق كزبرة مفرومة خشن
2	فلفل أخضر حار مفروم (اختياري)
2	بصل كبير مفروم
6	فص ثوم مُقطع شرائح
1/2	كوب زيت زيتون
1/4	كوب عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
	ملح وفلفل
	للخضروات
1	بصل مُقطع (مكعبات)
1	كوب كرفس (مكعبات)
1	بطاطس مُقشر (مكعبات)
2	جزر مُقشر (مُقطع مكعبات)
2	طماطم (مُقطعة مكعبات)
1	فلفل أحمر (مُقطع مكعبات)
6	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُنظف السمك وتُنزع الأحشاء والقشر، ويُترك في ماء (مضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق و2 ملعقة كبيرة من الملح) لمدة نصف ساعة، ويتم التخلص من الماء ويُشطف السمك ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُخلط مكونات الحشو جيداً في وعاء عميق، وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُشق 3 أو 4 فتحات (بواسطة سكين حادة) في السمك من الجهتين (كما في الصورة).
- تُحشى الفتحات وتجويف البطن بالحشو، ثم يُحكم إغلاق التجويف بواسطة سيخ خشبي.
- تُخلط الخضروات مع 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُفرد ورق ألمونيوم بحجم يتناسب مع حجم السمك في صاج فرن كبير، ويُوضع فوقه ورق زبد بنفس الحجم مدهون بـ 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- تُوضع الخضروات فوق ورق الزبد، ويُوضع السمك فوقها بحرص ويُدهن بباقي كمية زيت الزيتون.
- يُحكم إغلاق ورق الزبد وبعدها ورق الألمونيوم حول السمك مع الخضروات.
- يُوضع الصاج في الفرن لمدة 1/2 1 ساعة أو حتى ينضج (حسب حجم السمك).
- يُراعى إزالة ورق الألمونيوم وورق الزبد قبل التقديم مباشرةً مع التخلص من السيخ الخشبي.
- يُقدم السمك ساخناً ويُزين بالخضروات.

سهل وسريع
قليل السعرات
عدد الأفراد ×4

جمبري (روبيان) مع بامية

يُسمى هذا الطبق بـ "جامبو"، وتعني "بامية" باللغة الأفريقية السواحلية وقد أُخذت للفرنسية، وفي ولاية "لويزيانا" الأمريكية قاموا بعمل خلطة من التوابل لها نفس الاسم.

المقادير

4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب بصل مفروم
5	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة إكليل الجبل (روزماري)
1/2	ملعقة صغيرة زعتر
1/2	ملعقة صغيرة أوريجانو (زعتر بري)
1	فلفل أخضر مكعبات صغيرة
3	طماطم متوسطة (مكعبات صغيرة)
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
2	كوب مرق دجاج
1/2	كيلو بامية طازجة كبيرة مُقطعة
1/2	كيلو جمبري (روبيان) مُنظف ومُقشر
	ملح وفلفل
1/2	ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والكرفس والثوم، ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- تُطحن الأعشاب العطرية حتى تنعم، وتُخلط وتُضاف نصف الكمية على خليط البصل مع التقليب، ثم يُضاف الفلفل الخضر.
- تُضاف قطع وصلصة الطماطم والمرق، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تتركز الصلصة.
- تُضاف البامية للخليط، ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج، ثم يُضاف الجمبري (الروبيان) ويُترك لمدة 7 دقائق أخرى حتى تمام النضج.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل والشطة مع التقليب، وعند التقديم تُزين بباقي خلطة الأعشاب المطحونة.

i

- يُمكن استخدام الدجاج عوضاً عن الجمبري (الروبيان).
- يُمكن عمل خلطة التوابل وحفظها، وتُستخدم كتتبيلة مُميزة لأي نوع من الطعام لإعطائه نكهة (الجامبو).

سهل وسريع قليل السعرات عدد الأفراد x2

سمكٌ مع كوسة وليمون

...ليس من المعتاد أن تُضاف الكوسة إلى السمك، ولكن لمذاقها (المُحايد) يُمكن أن تتماشى مع معظم المكونات.

المقادير

2	سمك حجم متوسط
	للتتبيلة
2	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/8	ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	للخضروات
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل (مكعبات متوسطة)
2	فص ثوم مفروم
2	عود كرفس (قطع صغيرة)
2	كوسة (مُقطعة مكعبات)
2	طماطم متوسطة (مُقطعة شرائح)
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
1/2	كوب مرق سمك
1	فلفل أحمر حار (مُقطع حلقات)
	ملح وفلفل
2	ليمون مخلل مُقطع شرائح
	أوراق كزبرة خضراء
	وحلقات ليمون جافة للتزيين*

الطريقة

- يُغسل السمك ويُنظف جيداً، مع التخلص من الرأس والأحشاء.
- تُخلط مكونات التتبيلة، ويُتبل السمك مع الدعك الخفيف.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف السمك ويُحمر لمدة دقيقتين لكل جهة، ثم يُرفع جانباً.
- يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف باقي المكونات ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُعاد السمك للخليط ويُضاف الليمون المخلل، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج (يُمكن إضافة قليل من السائل إذا احتاج الأمر).
- عند التقديم يُزين السمك مع الخضروات بأوراق الكزبرة وحلقات الليمون الجافة.

* لعمل حلقات الليمون الجافة، يُقطع الليمون حلقات رفيعة جداً ويُوضع بين طبقتين من البلاستيك الحراري، وتُجفف بالفرن على حرارة منخفضة.

- يُمكن طهي السمك مع الخضروات في الفرن.
- يُمكن استخدام السمك كاملاً، وفي حالة التخلص من الرأس يُمكن طهيها منفصلة مع صلصة الصيادية (راجع نفس الباب).
- ينصح خبراء التغذية بتناول الأسماك مرة على الأقل في الأسبوع لما يحتويه من قيمة غذائية عالية.

مناسبات
x 4 عدد الأفراد

أرز وجمبري (روبيان) مموش

..."مموش" تعني عملية الخلط، وهذا الطبق من الأطباق التقليدية بدولة الإمارات.

المقادير

1	كوب عدس أخضر
1 1/2	كوب أرز باسمتي
1/2	كيلو جمبري (روبيان) مُقشر
2	ملعقة كبيرة بهارات مطحونة *
2	ملعقة كبيرة شبت جاف
	ملح
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
4	ملعقة كبيرة سمن
2	بصل متوسط مفروم
4	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
3	كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج
1	لومي عُماني
2	فلفل أخضر وأحمر حار (اختياري)
1	ملعقة كبيرة صلصة تمر هندي
	طماطم وكزبرة مفرومة للتزيين

الطريقة

- يُغسل العدس جيداً ويُصفى من الماء، ويُغسل الأرز ويُنقع في الماء لمدة 1/2 ساعة.
- يُتبل الجمبري بملعقة كبيرة من التوابل ونصف كمية الشبت والملح مع الدعك الخفيف، ثم يُغطى ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتشبع من التتبيلة.
- تُسخن نصف كمية الزيت والسمن في إناء على نار متوسطة، وتُضاف نصف كمية البصل والثوم ويُقلب الخليط لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف العدس لخليط البصل، ويُتبل بباقي كمية التوابل والشبت مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في المرق، ويُضاف لخليط العدس مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُثقب اللومي العماني بطرف سكين حادة، ويُضاف مع الفلفل الأخضر والأحمر الحار للخليط.
- يُصفى الأرز من الماء، ويُضاف للخليط السابق مع التقليب.
- تُخفف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُسخن بقية كمية الزيت والسمن في إناء آخر على نار متوسطة، وتُضاف بقية كمية البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي.
- يُضاف الجمبري وصلصة التمر هندي، ويُقلب الخليط ويُترك لمدة 7 دقائق أو حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر.
- يُوضع الأرز والعدس في طبق التقديم ويُزين بالجمبري (يُمكن ترك بعض الجمبري دون تقشير للتزيين) وشرائح الطماطم والكزبرة المفرومة.

i

* البهارات المطحونة هي (قرفة - حبهان (هيل) - كركم - شطة ناعمة).

- في حالة عدم توفر صلصة التمر هندي، يُمكن استخدام عسل أسود مع كمية قليلة من الخل الأبيض.

معجنات

مقدمة المعجنات 242
مناقيش 244
تارت بحشوات مختلفة 246
فطيرة السجق “نقانق” 248
فطيرة البصل المقلوبة 249
الحواوشي 250
امبنادا 251
فطير مثلثت 252
بف باستري مشكل 254
كرواسون وباتيه بالشيكولاتة 258
خبز الشوفان 260
صمون بالخضروات 261
رولز مشكل 262
بيتزا البحريات 263
فوكاشيا 264
بريوش متنوع 266
باجيت فرنسي 268
بسكويت بالطحينة 269
خبز مع خضروات مشوية 270
أصابع الخبز “باتون ساليه” 272
خبز التوست 273
خبز منوّع 274
خبز السيمولينا 276
خبز الجزر 277
خبز مضفر مع الجبن 278
خبز البرتقال 280
خبز التمر والسمسم 281
خبز الصودا 282
الخبز الأسمر 283

الخبزُ والمعجنات

- من الطريف عن الخَبز والعجن ومن خلال تجارب الكثير، أنه عند البدء بعملية العجن يتناثر الدقيق في أرجاء المطبخ، وعند العجن -وخاصةً باليد- وفي أحلك اللحظات عندما تنغمس اليد بالعجين المُبلل، يشعر الشخص بحاجة ماسة لحك أذنه، وإذا كان من أصحاب النظارات فعادةً ما تنزلق من على أنفه، ويبدأ الهاتف بالرن، ويدق جرس الباب، و...إلخ ، فلا تضطرب بل تمتع بعملية العجن، فهي بداية لعمل خُبز، تشعر بعدها بالسعادة بعد الانتهاء منه والحصول على خُبز من صنع يديك وامتلاء البيت برائحة الخَبز الطيبة، وإذا كنت من المبتدئين فلا تتردد في خوض تلك التجربة والبدء بعجين سهل.
- وقديماً كانت "البيتزا" هي خبز الفقراء في نابولي بإيطاليا، حيث كانوا يتناولون الخبز بمكوناته البسيطة من دقيق المُضاف إليه الخميرة ليتضاعف حجمه مع إضافة صلصة أو حلقات طماطم، ومع مرور الوقت أصبح هذا الخَبز البسيط في صورة البيتزا.
- وبالنظر إلى البيتزا الآن -والتي تُعتبر في بعض الأحيان وجبة كاملة تُكلفنا أكثر من أي طبق آخر يحتوي على اللحوم في بعض الأحيان- يكون لدينا الدافع لإعدادها بالمنزل لننعم بطبق من البيتزا الاقتصادية، وخاصةً عند النجاح في تحضيرها بإتباع الخطوات الصحيحة.

لعملية خبز ناجحة يُراعى التالي:

- معايرة المواد المستخدمة وقياسها بدقة، إما عن طريق الميزان أو المعايير الخاصة سواء الكوب أو الملعقة.
- التأكد من نوع الدقيق المطلوب للوصفة، فمع اختلاف النوع تتفاوت النتيجة، وعادةً يكون الدقيق المتعدد الأغراض هو الأنسب للاستخدام.
- عند عمل البيتزا أو الخبز العربي يُفضل استخدام الدقيق الخاص بالخبز، والذي يتميز بنسبة عالية من البروتين، ويُفضل استخدامه مع المعجنات التي تحتوي على خميرة.
- يُحفظ الدقيق في مكان بارد جاف لمدة ستة أشهر، ويُمكن حفظه لمدة عام في الثلاجة (البراد) أو الفريزر.

- في حالة عمل الفطائر (مثل الكرواسون، البف باستري والدانش والتارت) التي يدخل من ضمن مكوناتها الزبد البارد، يُراعى أن تكون جميع المكونات في حالة باردة ولا يتم العجن لمدة طويلة حتى لا يسيل الزبد، وفي حالة صعوبة الفرد يُوضع في الثلاجة (البراد) حتى يتماسك، ويتم الفرد على سطح بارد (يُفضل من الرخام).
- لا يُستبدل الزبد بالزيت في الوصفة ما لم يتم ذكر ذلك حتى لا يؤثر على العجين.

- يجب التعرف على نوع الخميرة المُستخدمة، فمنها الجافة أو الفورية، وكذلك الطازجة، وتختلف مدة التخمر باختلاف نوعها، ومنها ما يُفضل إذابته في الماء الدافئ، أو الذي يتفاعل مباشرةً عند إضافته للمكونات، ولذلك يجب مراعاة قراءة طريقة استخدام الخميرة للحصول على أفضل النتائج.
- تُحفظ الخميرة في علبة مُحكمة الإغلاق في مكان جاف بارد، ولا يُفضل وضع ملعقة مبللة فيها .

- يجب التأكد من صلاحية الخميرة، وذلك بإذابة القليل منها في وعاء به ماء دافئ (مع قليل من السكر أو العسل لسرعة التفاعل)، وتُترك لمدة 5 دقائق، وفي حالة ظهور بعض الفقاقيع على السطح وتغير الكثافة والفوران دل ذلك على صلاحيتها.
- عند استخدام الخميرة في المعجنات يُراعى إذابتها في الماء الدافئ (وليس ساخناً حتى لا يبطل مفعولها) مع إضافة سكر أو عسل (إن وجد في الوصفة) وتجنب إضافة ملح عليها مباشرة.
- في حالة استخدام الخميرة البايتة، يُراعى أن تكون كميتها مقاربة لباقي المكونات التي تُخلط معها.
- يُفضل خلط المواد الجافة معاً ثم تُضاف المواد السائلة.

- يجب استخدام البدال في العجائن اللينة مثل الفطائر، والخُطّاف في الأنواع الأخرى مثل الخبز العربي والبيتزا.
- عند العجن يجب إتباع الخطوات والاهتمام بسرعة العجان، فيجب أن تكون متوسطة في أغلب الأحيان.
- لا يجب الإسراف في استخدام الدقيق أثناء فرد العجين، حتى لا يُصبح يابساً عند خبزه.
- يُمكن إضافة فواكه مجففة للخبز (بعد فترة التخمر الأولى)، لكن يُراعى أن تُنقع في الماء لفترة وتُصفى جيداً، ثم تُضاف للعجين (تستحوذ الفواكه على السائل في العجين مما يُؤدي إلى جفافه)، ويُمكن استخدام السائل الناتج من نقع الفاكهة المجففة (بدلاً من إضافة ماء بدون نكهة) لإضافة المزيد من المذاق للعجين.
- يُمكن استخدام الحليب عوضاً عن الماء (في العجين) لإعطاء الخبز ليونة وطراوة أكثر بجانب زيادة قيمته الغذائية.

- عند إضافة القرفة المطحونة للعجين، يُراعى أن تكون في حدود المسموح به في الوصفة، لان القرفة بقدر زائد تُوقف مفعول الخميرة كما أنها تجعل الخبز جافاً وكذلك عن إضافة القرنفل وجوزة الطيب المطحونة.
- يجب أن يكون العجين المُتكون أملس ناعم، وفي حالة استخدام الخميرة بالعجين يجب وضعه (بعد عجنه) في وعاء وتغطيته وتركه في مكان دافئ لمدة 45 دقيقة حتى يختمر ويتضاعف حجمه وقد تصل تلك المدة لساعتين، كما يُمكن في بعض الأحيان أن يتم التخمر للعجين على عدة مراحل، وعند تشكيل العجين يجب تقطيعه وتركه لمدة 5 دقائق قبل الفرده لسهولة التعامل معه أثناء الفرد حتى لا يكون مطاطياً.
- للحصول على أفضل النتائج لخبز البيتزا أو الخبز العربي، من الأفضل وضع حجر (أو طوب) حراري داخل الفرن في الرف السُفلي لامتصاص الحرارة، ووضع الخبز أو البيتزا فوقه مباشرة.
- للحصول على خبز ذو سطح صلب يُرش بالماء قبل الخبز، ولمزيد من اللون الذهبي اللامع يُدهن سطحه بصفار البيض المخفوق.

- يُراعى أن يُسخن الفرن لدرجة الحرارة المطلوبة قبل الخبز بربع ساعة على الأقل.
- يجب التأكد من حرارة الفرن، فإذا كانت هادئة فهذا يعني 140 درجة مئوية، وإذا كانت متوسطة فيعني 170 درجة مئوية، وإذا كانت عالية فهذا يعني 200 درجة مئوية أو أكثر.
- كلما قلت درجة الحرارة بالفرن عند الخبز، كلما كان الخبز جافاً، وذلك بسبب تبخر الماء قبل اتمام عملية النضج.
- يجب استخدام سكين حادة جداً عند تشكيل العجين (يُفضل دهن السكين بقليل من الزبد حتى لا يلتصق العجين به)، وعند تقطيعه بعد الخَبز يُستخدم السكين الخاص بالخبز (ذو الأسنان المتعرجة).

مناسبات اقتصادية أطفال عدد الأفراد x6

مناقيش

...تشكيلة من الفطائر المحشية بنكهة وطعم شرقي خالص، ويُمكن وضع طبقة من اللحم المفروم مع بصل وفلفل وطماطم فوق العجين كالبيتزا.

المقادير / للعجين

1	ملعقة كبيرة خميرة
1/4	كوب ماء دافئ
2 1/2	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة صغيرة سكر
3/4	كوب حليب
1/4	كوب زيت
1	بيض + 2 ملعقة حليب للدهن

الطريقة / للعجين

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق أو حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح والسكر في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، وتُضاف الخميرة والحليب والزيت ويُعجن لمدة 10 دقائق أو حتى يتجانس العجين ويُصبح ناعماً (يمكن العجن باليد لمدة 25 دقيقة).
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق، بسُمك 1/2 سنتيمتر ويُقطع دوائر بقطاعة قطرها حوالي 7 سنتيمترات.
- يُدهن أطراف الدوائر بخليط البيض ويُحشى العجين بحشوات حسب الرغبة (مثل خليط من الجبن الأبيض مع نعناع جاف)، ثم تُغلق الدائرة على الحشو حتى تُصبح نصف دائرة مع الضغط على أطرافها لإحكام الغلق بواسطة شوكة (مغموسة في الدقيق حتى لا تلتصق بالعجين).
- يُدهن سطح العجين بخليط بالبيض مع عمل بعض الثقوب بواسطة شوكة، ويُمكن تزيينها برش سمسم أو حبة البركة أو فستق مجروش حسب الرغبة.
- تُخبز المناقيش لحوالي 15 دقيقة أو حتى يُصبح لونها ذهبياً.

اقتراحات الحشو

لحشوة السبانخ (زيت زيتون، سبانخ مقطعة، رمان حب، دبس رمان، عصير ليمون)

- يُسخن الزيت على نار متوسطة وتُضاف المكونات مع التقليب حتى تذبُل السبانخ قليلاً، ثم تُحشى الفطائر بوضع كمية من الحشو في منتصف العجين، وتُضم جوانب دائرة العجين مع الضغط على أطرافها لتلتقي في المنتصف في شكل ثلاثي الأضلاع، وتُزين بحب الرمان.

لحشوة اللحم المفروم (لحم مفروم ناضج، صنوبر محمص للتزيين)

- يُوضع جزء من الحشو في منتصف العجين ويُضغط على أطراف العجين لتُكون على شكل مربع غير مُغلق تماماً، ويُزين بالصنوبر.

تارت بحشوات مختلفة

...يُعتبر التارت من المعجنات السهلة التي يمكن خبزها وحفظها في الفريزر بحشوات وبدون حشوات لمدة طويلة، ويُعاد خبزها دون تأثير كبير على شكلها ومذاقها.

المقادير / للعجين

كوب دقيق	2 1/2
ملعقة كبيرة سكر	1
صفار بيض	2
كوب زيت زيتون	1/2
كوب ماء	3/4

للحشو

فلفل ألوان متوسط مُقطع	3
بصل كبير مُقطع مكعبات كبيرة	1
بطاطس كبيرة حلقات (نصف مسلوقة في قليل من الكركم)	1
ملعقة كبيرة زيت زيتون	1
ملعقة صغيرة أعشاب جافة	1
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة صلصة طماطم مُجففة Sun dried tomato	2

الطريقة / للعجين

- يُخلط الدقيق مع السكر في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُخفق صفار البيض في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي مع إضافة الزيت والاستمرار في الخفق.
- يُضاف خليط صفار البيض إلى خليط الدقيق مع العجن الجيد على سرعة متوسطة، ثم يُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن حتى نحصل على عجين متجانس كتلة واحدة.
- يُلف العجين في بلاستيك ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل فرده.
- يُفرد العجين بواسطة النشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق بسُمك حوالي نصف سنتيمتراً، ويُقطع في حجم قوالب التارت الصغيرة.
- تُدهن القوالب بقليل من الزيت، ويُوضع العجين (مع الضغط عليه باليد) حتى يأخذ شكل القالب، مع التخلص من العجين الزائد على الأطراف ويُثقب بواسطة أطراف شوكة (يُمكن إعادة استخدام العجين الزائد).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع ورق زبد أو ورق ألمونيوم فوق العجين، ثم يُرش قليل من البقول أو الحبوب فوق قاع الفطيرة (حتى لا يرتفع العجين).
- تُرص القوالب في صاج، وتُخبز الفطائر في الفرن لمدة 15 دقيقة، ثم يُرفع الورق والحبوب ويُعاد خبز الفطائر لحوالي 10 دقائق أخرى أو حتى تُصبح ذهبية اللون.

لعمل التارت

- توضع الخضروات في وعاء عميق، وتُضاف باقي المكونات ماعدا صلصة الطماطم، مع التقليب حتى تتداخل.
- تُشوى الخضروات على الشواية الساخنة من الجهتين حتى تأخذ علامة ورائحة الشواء.
- يُدهن قاع القوالب بصلصة الطماطم المجففة، وتُرص الخضروات فوقها وتُقدم دافئة.

- يُمكن إضافة بصل محمر للعجين، ويُحشى بحشو من السبانخ المطهو مع البصل الأخضر وقليل من الثوم المفروم، ويُضاف لخليط من البيض المخفوق مع قليل من البقسماط (خبز جاف مطحون) مع التقليب الجيد، ثم تُحشى بها الفطائر وتُزين بقطع من الطماطم وحلقات البصل الصغير (كما في الصورة)، ثم تُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يُصبح لون الفطيرة ذهبياً.
- يُمكن استخدام أنواع أخرى من الحشوات الباردة أو الساخنة حسب الرغبة، مثل حشوة من الجمبري المفروم المطهو مع شرائح البصل وسبانخ، وتُقدم الفطائر مع صلصة من الجمبري مع مكعبات الجبن.
- كنوع آخر من الحشو، يُمكن استخدام البيض المخفوق مع جبن الشيدر أو الموتزريلا المبشور وشرائح الزيتون الأسود مع قليل من الدقيق، أو جبن فيتا مع الأعشاب المفرومة، كما يُمكن وضع اسبارجوس (هليون) للتزيين، ثم تُخبز الفطائر حتى تنضج الحشوات، وتُقدم مع سلطة.

مناسبات KIDS أطفال x8 عدد الأفراد

فطيرة السجق (نقانق)

...كمية الجبن المستخدمة هي التي جعلت السجق يتماسك، ويُمكن استخدام الدجاج المطهو عوضاً عن السجق.

المقادير / للعجين

2	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة زيت
3/4	كوب ماء دافئ
1	بيض + 2 ملعقة كبيرة حليب للدهن

للحشو

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كيلو سجق (نقانق) بقري أو دجاج
3	بصل متوسط مقطع شرائح
1	كوب جبن موتزاريلا مبشور
1	كوب صلصة المارينارا (راجع الوصفة بباب "رئيسي")
	شرائح جبن شيدر

الطريقة / للعجين

- يُخلط الدقيق مع الملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الزيت ويُعجن بواسطة عجان كهربائي على سرعة متوسطة.
- يُضاف الماء تدريجياً للخليط حتى نحصل على عجين أملس ناعم.

للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف السجق ويُحمر مع التقليب، ثم يُرفع ويُترك جانباً حتى يبرد.
- يُضاف البصل إلى نفس المقلاة، ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يُصبح لونه ذهبياً، ثم يُرفع جانباً.
- يُقطع السجق لقطع صغيرة بسُمك 2 سنتيمترات (يُراعى عدم تقطيع السجق قبل التحمير).
- يُخلط البصل مع جبن الموتزاريلا وصلصة الطماطم والسجق جيداً في وعاء عميق.

لعمل فطيرة السجق

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين بواسطة نشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة دائرة قطرها حوالي 50 سنتيمتر وبسُمك حوالي 1/2 سنتيمتر.
- يُوضع العجين المفرود في قالب فرن ارتفاعه حوالي 15 سنتيمتر وقطره 25 سنتيمتر بحيث يُلامس العجين القاع ويُغطي الجوانب.
- تُرص شرائح جبن الشيدر في قاع القالب، ثم يُوضع طبقة من خليط السجق تليها طبقة من شرائح الجبن وتُكرر الطبقات بالتناوب حتى يمتلئ القالب.
- يُغطى القالب بأجزاء بالعجين المتدلي، ثم يُدهن السطح بخليط البيض المخفوق مع الحليب ويُخبز في الفرن لمدة 45 دقيقة، أو حتى يحمر السطح.
- تُترك الفطيرة لتبرد قليلاً قبل التقطيع، ثم تُزين بالبصل المحمر وأوراق الريحان.

مناسبات اقتصادية عدد الأفراد x4

فطيرة البصل المقلوبة

...يُمكن عمل أحجام أصغر أو مختلفة بنفس الطريقة، كذلك يُمكن استخدام قطع البصل الأحمر عوضاً عن البصل الصغير.

المقادير / للعجين

2	ملعقة صغيرة خميرة
1 1/2	كوب ماء دافئ
2 1/2	كوب دقيق
1/2	ملعقة كبيرة ملح
1/2	ملعقة كبيرة ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة سكر
2	ملعقة كبيرة زبد
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون

للحشو

3	ملعقة كبيرة سكر
1	كيلو بصل مُقشر حجم صغير
1	ملعقة كبيرة خل بلسمك

الطريقة / للعجين

- تُذاب الخميرة في 1/2 كوب من الماء الدافئ، وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح والثوم المفروم والسكر في العجان على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزبد والزيت والخميرة مع الاستمرار في العجن.
- يُضاف الماء تدريجياً على سرعة متوسطة مع العجن لمدة 15 دقيقة حتى نحصل على عجين متماسك.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت، ويُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.

للحشو

- يُوضع السكر في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل.
- يُضاف الخل ويُترك الخليط على نار متوسطة حتى يذوب السكر ويتحول إلى كراميل، ثم يُضاف البصل ويُحمر حتى يأخذ لون الكراميل.

لعمل الفطيرة

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل دائرة في حجم الصينية أو القالب المستخدم في الخبز.
- يُوضع حشو البصل في الصينية بحيث يغطي القاع.
- يُغطى البصل بالعجين، ويُضغط قليلاً على الأطراف لتمتلئ جوانب الصينية.
- يتم عمل ثقوب بالشوكة في العجين حتى يتم التخلص من البخار الناتج أثناء الخبز.
- يُخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة، أو حتى يُصبح لون الفطيرة ذهبياً.
- تُترك الفطيرة لتبرد قليلاً، ثم تقلب في طبق التقديم، وتُزين بأوراق الريحان.

الحواوشيْ

مناسبات اقتصادية أطفال عدد الأفراد x4

...من الأكلات المصرية المتعارف عليها، وإذا قُدم بجانب طبق من السلطة كان وجبة متكاملة، ويُمكن إستخدام خبز عربي جاهز.

المقادير / للعجين

1 1/2	ملعقة صغيرة خميرة
1 1/4	كوب ماء دافئ
3	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح

للحشو

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كيلو لحم مفروم
1	بصل متوسط مفروم ناعم
1	فلفل أخضر مفروم ناعم
1	فلفل أحمر حار مفروم ناعم (اختياري)
	ملح وفلفل

الطريقة / للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف اللحم ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف البصل ويُقلب لمدة خمس دقائق، ثم يُضاف الفلفل الأخضر ويُتبل الخليط بالفلفل الحار والملح والفلفل ويُترك على النار لمدة خمس دقائق أخرى أو حتى يتبخر معظم السائل مع التقليب من حين لآخر.

الطريقة / للعجين

- تُذاب الخميرة في 1/4 كوب من الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح في العجان الكهربائي، ويُضاف خليط الخميرة مع العجن، ثم يُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق حتى تندمج المكونات ويُصبح العجين أملس وناعم.
- يُوضع العجين في وعاء عميق مدهون بالزيت، ثم يُغطى ويُترك لمدة 35 دقيقة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُعجن العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة 5 دقائق ثم يُقسم ويُشكل لكُرات متساوية في حجم عين الجمل (الجوز).
- يُفرد العجين بالنشابة ليُشكل دوائر قطرها حوالي 15 سنتمتراً وسُمكها 1/4 سنتمتر.
- تُرص الدوائر على صاج مرشوش بقليل من الدقيق، وتُغطى وتُترك لمدة 35 دقيقة حتى تختمر أو يتضاعف حجمها.
- يُسخن الفرن على حرارة 250 درجة مئوية.
- تُخبز في الرف الأسفل من الفرن لمدة 5 دقائق بحيث لا يكتمل النضج (مع مراعاة ترك الفرن على نفس درجة الحرارة).

لعمل الحواوشي

- يُسخن الخبز على الشواية حتى يأخذ علامة الشواء .
- يُشق الخبز حتى نُفصل بين وجهي الرغيف (مع مراعاة ألا ينفصل الوجهان تماما)، ويُحشى بحشوة اللحم المفروم ويُقفل مع الضغط الخفيف.
- يُقطع ورق الزبد على هيئة مربعات أكبر من حجم الرغيف (يُمكن دهن ورق الزبد بقليل من الزيت)، ويُوضع الرغيف فوقه، وتُلف أطراف ورق الزبد حول الرغيف بحيث يحافظ على شكله الدائري.
- يُرص في صاج فرن ويُخبز في الرف الأوسط من الفرن لحوالي 15 دقيقة ويُقدم ساخنا.

مناسبات اقتصادية أطفال x6 عدد الأفراد

امبنادا

...حملها الأسبان معهم إلى أمريكا اللاتينية، والتي نُقلت إليهم عن العرب أيام الأندلس، وتُحشى بحشوات متنوعة مثل البحريات، اللحوم، الجبن، الخضار أو الفاكهة، باختلاف البلدان اللاتينية.

المقادير / للعجين

2	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
3/4	كوب قطع من الزبد البارد
5	ملعقة كبيرة ماء بارد
	صفار بيض مخفوق للدهن

للحشو

1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كيلو لحم مفروم
1	بصل مفروم
1	فلفل أخضر مفروم
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
	ملح وفلفل
1	ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
2	ملعقة كبيرة زبيب (منقوع في ماء)

- لمزيد من الحشوات يُمكن الرجوع إلى وصفة "مناقيش" بنفس الباب.

الطريقة / للعجين

- يُوضع الدقيق والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، ثم تُضاف قطع الزبد مع الاستمرار في العجن حتى يتداخل الزبد مع الدقيق (يُمكن العجن باليد).
- يُضاف الماء البارد تدريجياً على سرعة متوسطة مع العجن حتى يُشكل العجين كتلة واحدة ناعمة.
- يُلف العجين في بلاستيك، ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل فرده.

للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف اللحم ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- يُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق، ثم يُضاف الفلفل الأخضر ويُتبل الخليط بالكمون والملح والفلفل، ويُترك على النار لمدة 5 دقائق أخرى أو حتى يتبخر معظم السائل.
- تُضاف الكزبرة والزبيب مع التقليب لمدة دقيقة، ثم يُرفع بعيدا عن النار ويُترك ليبرد قبل الاستخدام.

لعمل الفطائر

- يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق بسُمك لا يزيد عن 1/2 سنتيمتر، ويُقطع على شكل دوائر صغيرة قطرها حوالي 7 سنتيمترات.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.
- تُوضع ملعقة كبيرة من الحشو على جانب الدائرة ويُقفل لتُشكل نصف دائرة، ويُضغط على الطرف المستدير حتى يُحكم غلقها.
- تُرص الفطائر في صاج وتُدهن بصفار البيض المخفوق.
- تُخبز الفطائر في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يحمر السطح.

مناسبات اقتصادية أطفال عدد الأفراد x4

فطير مشلتت

...هذا النوع من الفطير يأتي من ريف مصر، ويُقدم عادةً إما مالحاً مع الجبن القريش، أو حلواً مع العسل والقشطة.

المقادير

4 3/4	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
2	كوب ماء
	زبد لين لدهن العجين
	زيت لفرد العجين

الطريقة

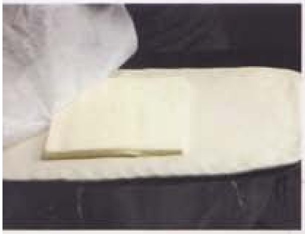
- يُوضع الدقيق والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، ثم يُضاف الماء تدريجياً ويُعجن على سرعة متوسطة حتى تندمج المكونات ويُصبح كتلة واحدة ملساء (يُعجن لمدة 15 دقيقة بالعجان الكهربائي أو 25 دقيقة باليد).
- يُخلط الزبد مع الزيت جيداً (تكون الكمية متساوية أو حسب الرغبة).
- يُقسم العجين إلى 5 قطع متساوية، تُكور وتُدهن جيداً بخليط الزبد، وتُترك لمدة ساعة.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 250 مئوية.
- تُفرد أربع قطع من العجين بنشابة رفيعة طويلة (متساوية في السُمك) على سطح مدهون بقليل من الزيت على هيئة مربعات بمقاس واحد، وتكون رقيقة جداً حتى تكاد تكون شفافة (يُمكن شد العجين باليد من الأطراف بخفة).
- تُمد القطعة الخامسة بمقاس أكبر قليلا حوالي 5 سنتيمترات من جميع الجهات.
- تُوضع الفطائر الأربعة فوق بعضها البعض في وسط الفطيرة الأكبر.
- تُطبق الفطيرة الكبيرة على الفطير الأصغر من الجهات الأربع حتى نحصل على مربع بنفس حجم الفطائر الأصغر.
- تُطبق زوايا العجين الأربعة لتكون على شكل دائرة.
- تُبلل راحة اليد بقليل من خليط الزبد مع الزيت ويُدهن سطح الفطيرة.
- تُوضع الفطيرة في صاج (من النوع السميك) مدهون بقليل من الزيت.
- تُخبز في الفرن لحوالي 15 دقيقة أو حتى تتفتح طبقات الفطيرة وترتفع ويُصبح لونها ذهبياً.

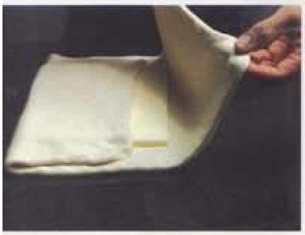
اقتراحات التقديم

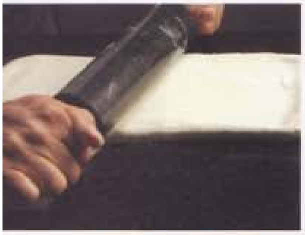
- يُقطع الفطير بعد خبزه إلى أربع قطع، وتُحشى الطبقات بكريمة لباني مخفوقة (أو قشطة)، وتُزين بحبات التوت أو الفراولة، كما يُمكن تزيينها بالعسل والقرفة المطحونة.
- يُمكن حشو الفطير المثلتت بحشوات مختلفة مثل حشوة اللحم المفروم المطهو (راجع وصفة "امبنادا" بنفس الباب)، وذلك بان يُوضع اللحم المفروم بين طبقات العجين قبل خبزه، ثم يُطبق عليه العجين بالطبقة الأخيرة ويُحكم إغلاقه ويُخبز.
- يُمكن أيضا أن تُحشى الفطيرة بحشوة شرائح صدور الدجاج المطهوة مع شرائح البصل ومكعبات الطماطم، على أن تُوضع الحشوة أيضاً بين طبقات العجين ويُحكم إغلاقها بالطبقة الأخيرة ثم تُخبز.
- يُمكن وضع شرائح الفلفل المُلون وحلقات الزيتون الأسود ومكعبات الطماطم مع جبن الموتزاريلا المبشورة على سطح الفطيرة قبل خبزها لتُصبح مثل البيتزا.

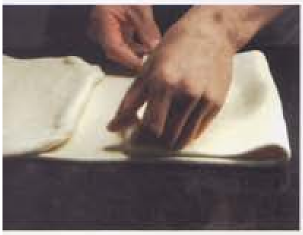
بف باستري مشكل

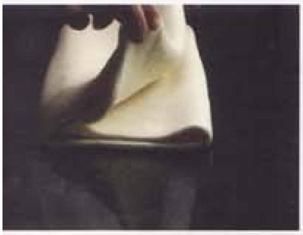
...عجين "البف" أو بالفرنسية "المالفي" أي الألف راق، هو نوع من العجين يحتاج إلى وقت كاف لتجهيزه، وهو متوفر في الأسواق حا

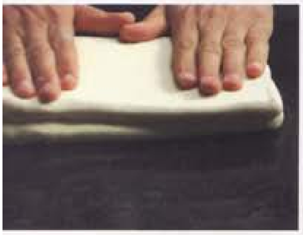












المقادير / للعجين

3	كوب زبد بارد
6	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
2	كوب ماء بارد

الطريقة / للعجين

- يُوضع الزبد بين طبقتين من البلاستيك ويُفرد بواسطة النشابة حتى يُصبح على شكل شريحة مربعة رقيقة .
- يُوضع في صينية ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة أو حتى يتماسك الزبد .
- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي ويُضاف الماء تدريجياً مع العجن الجيد لمدة 15 دقيقة أو (25 دقيقة إذا كان العجن يدوياً) حتى يُصبح عجيناً ناعماً.
- يُغطى العجين ويُترك جانبا لمدة ساعة على الأقل.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح أملس مرشوش بالدقيق حتى يُصبح مستطيلاً في حجم أكبر من حجم شريحة الزبد.
- تُوضع شريحة الزبد البارد في منتصف العجين، ويُقفل أطراف العجين على الزبد على شكل ظرف مربع (بحيث يُغطي الزبد تماماً).
- يُفرد مربع العجين إلى مستطيل (يُرش بالدقيق إذا لزم الأمر) بحيث يكون أكبر من المربع بمرتين.
- يُطبق طرفي العجين للمنتصف، ثم يُطبق النصفان فوق بعضهما بحيث تتكون أربع طبقات من العجين (كما في الصورة).
- يُلف العجين ببلاستيك ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماسك (وتكون هذه هي المرة الأولى للفرد والطي).
- تُكرر عملية الفرد والطي أربع أو خمس مرات على أن يُترك العجين بعد كل مرة في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل حتى يتماسك.

- يُمكن طي العجين مثل الخطاب، ويُلف جيداً ويُحفظ بالفريزر لحين الإستخدام.
- في حال إستخدام عجين مُجمد يُترك بالثلاجة (البراد) حتى يفك.
- مراعاة تسخين الفرن قبل خبز العجين بـ 15 دقيقة.
- يُحفظ الزائد من العجين في عمل التزيين أو شرائح، (لا يُفضل إعادة عجن الزائد لانه لن يرتفع في الفرن).

المقادير / للحشوات المختلفة

أصابع مبرومة بالتوابل

زعتر جاف، فلفل أحمر حلو مطحون (بابريكا)

فراشة

شريحة سمك سالمون مُدخن + جبن كريمة (أو لبنة)

بالسجق

سجق (هوت دوج) صغير + بيض مخفوق للدهن

مثلثات بالجبن

جبن رومي (بارمازان) مبشور

فطائر صغيرة (تارت)

زيت زيتون، سمك سالمون وسمك أبيض فيليه، بصل مُقطع مكعبات، طماطم مُقطعة مكعبات، كرفس مُقطع مكعبات، جزر وبطاطس مقشر ومسلوق مُقطع مكعبات، ملح وفلفل.

أقماع بحشو المانجو والفراولة

عصير فراولة مركز، عصير مانجو مركز، كريمة لباني مخفوقة (أو قشطة)، سكر بودرة، شيكولاتة ذائبة، فستق مفروم.

الطريقة / للحشوات المختلفة

- يُراعى تسخين الفرن على حرارة 180 درجة مئوية قبل البدء في تشكيل العجين وحشوه بالحشوات المختلفة.
- يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل بسُمك 1/2 سنتيمتر.

أصابع مبرومة بالتوابل

- يُدهن العجين بالماء (حتى تلتصق التوابل)، ويُرش الزعتر على نصف العجين والفلفل الأحمر الحلو (البابريكا) على النصف الآخر.
- يُقطع العجين بسكين حادة إلى شرائح طولية، على أن يُمسك بطرفي العجين ويُلف في اتجاه معاكس لنحصل على أصابع مبرومة، تُرص في صاج وتُخبز بالفرن لحوالي 12 دقيقة أو حتى يحمر السطح.

فراشة بالسالمون المدخن

- يُخفق السالمون المُدخن مع جبن الكريمة (أو اللبنة) في الخلاط الكهربائي حتى تُصبح كالمعجون.
- يُفرد معجون السالمون على جانبي العجين دون الوصول إلى المنتصف.
- يُلف جانبي العجين في اتجاهين متقابلين حتى يلتقيا في المنتصف، ثم يُلف بالبلاستيك ويُوضع بالثلاجة لمدة 30 دقيقة حتى يتماسك ويسهل تقطيعه.
- يُقطع الى شرائح بسُمك 1 سنتيمتر، ويُرص في صاج ويُخبز لمدة 10 دقائق أو حتى يحمر السطح.

السجق

- يُقطع العجين إلى مستطيلات تتناسب مع حجم السجق، يُلف العجين حول السجق مع مراعاة لفه مرة واحدة فقط.
- يتم عمل بعض الفتحات بواسطة طرف سكين على العجين (ليساعد على خروج الهواء أثناء الخبز) ويُرص في صاج، ثم يُدهن سطح العجين بالبيض المخفوق ويُخبز بالفرن لمدة 12 دقيقة أو حتى يحمر.

الطريقة / مثلثات بالجبن

- يُفرد العجين على هيئة مربعات صغيرة، ثم يُطوى من المنتصف ليشكل مثلثاً ويُرش بالجبن الرومي، ويُرص في صاج فرن، يُخبز في الفرن لمدة 12 دقيقة أو حتى يحمر.

فطائر صغيرة (تارت)

- يُقطع العجين دوائر بواسطة قطاعة بقطر 7 سنتيمتر.
- يُقطع نصف عدد الدوائر باستخدام قطاعة أصغر من الأولى بقطر 5 سنتيمترات حتى نحصل على حلقات مفرغة من الوسط، وتُرص الدوائر الكبيرة في صاج فرن، ثم تُدهن أطراف الدوائر بالبيض المخفوق.
- تُوضع فوق كل واحدة حلقة خارجية لتكون على هيئة تارت، ويُدهن السطح الخارجي للعجين بالبيض ثم يُوضع ورق زبد على الفطائر للحفاظ على شكلها.
- يُخبز في الفرن لحوالي 15 دقيقة أو حتى يحمر سطحه.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف مكونات الحشو مع التقليب حتى تتداخل وتُترك لحوالي 10 دقائق حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر ثم تُرفع جانباً لتبرد.
- تُترك القوالب لتبرد قليلاً، ثم يُوضع كمية مناسبة من حشو السالمون في تجويف التارت قبل التقديم مباشرةً.

أقماع بحشو المانجو والفراولة

- يُقطع العجين على هيئة شرائط بعرض 2 سنتيمتر، ويُلف كل شريط حول قمع معدني صغير حتى تُغطي القمع.
- تخبز في الفرن الساخن لمدة 20 دقيقة، ثم تُترك لتبرد وتُزال الأقماع المعدنية.
- يُغمس الطرف المفتوح لوحدات البف باستري في الشيكولاتة الذائبة، ثم يُغمس في الفستق المفروم، ويُترك حتى تتماسك الشيكولاتة.
- يُوضع عصير الفراولة في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى يغلظ قوامه، ثم يُصفى ويُترك ليبرد.
- تُضاف كمية من الكريمة اللباني المخفوقة وقليل من السكر على الفراولة المركزة وتُخفق حتى تتجانس، ثم تُوضع في كيس حلواني وتُحشى بها نصف الوحدات، وتُكرر نفس الخطوات باستخدام عصير المانجو.

كرواسون وباتيه بالشكولاتة

...يتطلب عمل الكرواسون في المنزل الكثير من الوقت، حيث يتم فرده وطيه عدة مرات، وذلك للحصول على تلك الطبقات الهشة والتي تُشكل على هيئة "هلال" أي "كرواسون" بالفرنسية.

المقادير / الكرواسون

1	كوب زبد
1 1/2	ملعقة صغيرة خميرة
1 1/4	كوب حليب دافئ
4	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة سكر
1	بيض مخفوق للدهن

المقادير / باتيه بالشكولاتة

1 1/2	ملعقة صغيرة خميرة
3/4	كوب ماء دافئ
1 1/4	كوب دقيق
1	ملعقة كبيرة سكر
1/2	ملعقة صغيرة ملح
2/3	كوب زبد لين
1	صفار بيض مخفوق للدهن

للحشو

1	كوب شكولاتة قطع
	صلصة شكولاتة غامقة للتزيين

i

- يُمكن حشو الكرواسون بعجين اللوز (المرزبان) عند تشكيله، ويُزين بشرائح من اللوز بعد دهن العجين بالبيض المخفوق.
- يُمكن الاحتفاظ بالعجين في الفريزر لمدة شهر واستخدامه لاحقاً.

الطريقة / الكرواسون

- يُفرد الزبد بين طبقتين من ورق الزبد بحيث يكون على شكل مربع، ويُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة حتى يتماسك.
- تُذاب الخميرة في 1/2 كوب من الحليب الدافئ وتُترك لمدة خمس دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح والسكر في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف خليط الخميرة ثم الحليب تدريجياً على سرعة متوسطة، ويُعجن لمدة 15 دقيقة، (أو 25 دقيقة في حالة العجن باليد) حتى يُصبح العجين أملس وناعم.
- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل أكبر من حجم مربع الزبد.
- تُوضع قطعة الزبد في وسط العجين وتُقفل الأطراف عليها بحيث تغطي الزبد تماماً، (تكون على هيئة ظرف)، ثم تُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة أو حتى يتماسك الزبد.
- يُفرد العجين مرة أخرى بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل ويُطوى مرتين بحيث تتكون ثلاث طبقات من العجين، ثم يُغطى بورق البلاستيك جيداً، ويُوضع في الثلاجة (البراد) مرة أخرى لمدة ساعة أو حتى يتماسك الزبد.
- تُكرر عملية الفرد والطي ثلاث مرات على الأقل (مع مراعاة تغطية العجين ووضعه بالثلاجة لمدة ساعة) بين كل عملية فرد وطي حتى يتماسك الزبد.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل طويل بعرض حوالي 20 سنتيمتراً.
- يُقسم المستطيل بسكين إلى مثلثات وتُدهن بالماء حتى يسهُل لصق أطراف العجين.
- تُشد أطراف المثلث باليد شداً خفيفاً، ويُلف كل مثلث بحيث نبدأ اللف من قاعدة المثلث وننتهي عند رأسه للحصول على شكل الكرواسون، ويُرص في صاج فرن.
- يُدهن العجين بالبيض المخفوق، ويُترك لمدة ساعة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- يُرش الفرن الساخن بقليل من الماء حتى تحصل على بخار.
- يُخبز الكرواسون في الفرن لحوالي 15 دقيقة أو حتى يُصبح هشاً ذهبي اللون.

باتيه بالشكولاتة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع السكر وحليب البودرة والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزبد والخميرة مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة، أو (25 دقيقة إذا كان العجن يدوياً) حتى نحصل على عجين أملس متجانس كتلة واحدة.
- يُوضع العجين في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك ليختمر لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل.
- يُقطع المستطيل إلى مستطيلات بعرض 5 سنتيمترات، ثم يُحشى بقليل من قطع الشكولاتة على أحد الأطراف.
- تُقفل الجوانب ويُلف العجين على الشكولاتة على هيئة اسطوانة.
- يُرص الباتيه في صاج ويُدهن بصفار البيض المخفوق، ثم يُغطى ويُترك لمدة ساعة حتى يختمر مرة أخرى.
- يُسخن الفرن على حرارة 190 درجة مئوية.
- يُخبز الباتيه في الفرن لحوالي 20 دقيقة أو حتى يحمر السطح ويرتفع قليلاً.
- عند التقديم يُزين بالشكولاتة .

وجبات خاصة غني بالألياف اقتصادية عدد الأفراد x4

خبز الشوفان

...يحتوي هذا الخبز على نسبة عالية من الألياف (الفيبر)، والتي تُساعد بدورها على نظام صحي أفضل ينصح به الخبراء.

المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة
1 1/4	كوب ماء دافئ
2	كوب دقيق
1	كوب ردة (نخالة القمح)
1/2	كوب شوفان
1/4	كوب قمح مجروش
1/4	كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة زيت

للتزيين

1/4	كوب شوفان

الطريقة

- تُذاب الخميرة في نصف كمية الماء الدافئ وتُترك جانباً لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- تُخلط المكونات الجافة في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزيت وخليط الخميرة، ثم تُضاف بقية كمية الماء تدريجياً مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة حتى نحصل على عجين أملس وناعم.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ثم يُغطى ويُترك ليختمر لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُعجن العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة 5 دقائق.
- يُشكل العجين على هيئة كُرات متوسطة الحجم مع الضغط الخفيف على الكُرات براحة اليد حتى تُصبح ملساء.
- تُرص الكُرات في صاج، وتُرش بالماء ثم تُرش بالشوفان.
- يُغطى الخبز ويُترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.
- يُخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.

صمون بالخضروات

اقتصادية | أطفال | عدد الأفراد x4

..."صمون" أو "صامولي" كما يُسمى الخبز في بعض البلدان، ويُمكن استخدام العجين لعمل خبز بدون حشو.

المقادير / للعجين

1	ملعقة كبيرة خميرة
1	ملعقة كبيرة سكر
3/4	كوب ماء
2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة كبيرة زبد
1	بيض
1	ملعقة كبيرة زيت
1	بيض مخفوق
2	ملعقة كبيرة حليب

للحشو

1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل مُقطع شرائح
3	فلفل ألوان مُقطع شرائح
2	كوسة مُقطعة شرائح
	ملح وفلفل

الطريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ، ويُترك الخليط لمدة 5 دقائق حتى يتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزبد والبيض وخليط الخميرة لخليط الدقيق ويُعجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة.
- يُوضع العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ويُعجن باليد حتى يُصبح أملس ناعم.
- يُوضع العجين في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ثم يُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف الفلفل والكوسة ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب لمدة 5 دقائق أخرى، ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بالدقيق، ويُشكل على هيئة مستطيل كبير بسُمك 1/2 سنتيمتر، ويُقسم إلى مستطيلات متساوية.
- يُقسم الحشو على المستطيلات بالطول، ثم يُلف كالأسطوانة مع مراعاة إحكام غلق الجانبين.
- يُرص في صاج على مسافات متباعدة، ويُدهن العجين بالبيض المخفوق مع الحليب.
- يُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر مرة أخرى أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- يُخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.

i

- يُمكن رش العجين بالسمسم وحبة البركة بعد دهنه بالبيض.

اقتصادية مناسبات أطفال x7 عدد الأفراد

رولز مشكل

...هو نوع من أنواع الخبز البسيط، يُقدم دائماً في المطاعم، ويُمكن عمل أشكال كثيرة ومتنوعة من عجينته.

المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة
1	ملعقة كبيرة سكر
2 1/4	كوب ماء دافئ
5	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة كبيرة حليب بودرة
2	ملعقة كبيرة زيت
	سمسم، حبة البركة وجبن شيدر مبشور للتزيين

الطريقة

- تُخلط الخميرة والسكر وتُذاب في 1/2 كوب من الماء الدافئ، وتُترك لمدة 5 دقائق لتتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح وحليب البودرة في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزيت والخميرة ثم الماء الدافئ تدريجياً على سرعة متوسطة حتى تتجانس المكونات.
- يُعجن لمدة 10 دقائق حتى تحصل على عجين مطاطي وناعم.
- يُكور العجين ويُوضع في وعاء مدهون بالزيت ويُترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُقلب العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، مع الضغط عليه بقبضة اليد ليهبط قليلاً.
- يُقسم العجين لأقسام متساوية، ويُشكل على هيئة كُرات متوسطة الحجم مع الضغط الخفيف براحة اليد حتى تُصبح مكورة.
- تُرص كُرات العجين في صاج، ثم تُرش بقليل من الماء ثم بالسمسم أو حبة البركة أو الجبن المبشور.
- يُغطى العجين ويُترك ليختمر مرة أخرى لمدة 35 دقيقة، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 220 مئوية.
- يُخبز في الفرن لمدة 20 دقيقة، أو حتى يُصبح ذهبي اللون.

i

- يُمكن دهن كرات الخبز بالبيض المخفوق مع قليل من الحليب، وتُرش بالسمسم أو حسب الرغبة.
- يُمكن وضع صينية ماء ساخن في الفرن أثناء الخبز، أو رش جوانب الفرن بالماء، مما يساعد على الحصول على خبز مُقرمش.

مناسبات أطفال عدد الأفراد x6

بيتزا البحريات

...لنجاح "البيتزا" يجب أن تُخبز لمدة كافية وأن يكون الفرن على أعلى درجة، وتُوضع في الرف السفلي للفرن.

المقادير / للبيتزا

1	ملعقة كبيرة خميرة
1	ملعقة كبيرة سكر
1	كوب ماء دافئ
2 1/2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة زيت
1	كوب صلصة مارينارا (راجع الوصفة بباب "رئيسي")

للبحريات

(زيت، بصل مفروم، جمبري مُقشر، حبار (سبيط) حلقات، سمك مكعبات، سمك سالمون مكعبات، عصير ليمون، ملح وفلفل)

- هذه البيتزا صُنعت رقيقة، وفي حالة عمل بيتزا سميكة يُفضل تركها لتختمر مدة كافية بعد فردها وكذلك وضعها مدة أطول بالفرن.

الطريقة / للبيتزا

- تُذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ وتُترك لتتفاعل حوالي 5 دقائق.
- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- تُضاف الخميرة وزيت الزيتون إلى الدقيق ويعجن لمدة 15 دقيقة حتى تمتزج المكونات ونحصل على عجين لين ومتماسك.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة، وتُدهن بالزيت وتُترك لتختمر لمدة 35 دقيقة على الأقل، أو حتى يتضاعف حجمها.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة دائرة.
- تُوضع في صاج مع عمل بعض الفتحات بواسطة الشوكة، وتُترك لتختمر مرة ثانية لمدة 35 دقيقة .
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 220 مئوية.
- يُخبز العجين لمدة خمس دقائق في الرف السفلي من الفرن ثم يُترك ليبرد.

للبحريات

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف البحريات وتُتبل بالملح والفلفل، ويُقلب الخليط لمدة 5 دقائق حتى تمام النضج، ثم يُضاف عصير الليمون.

لتحضير البيتزا

- يُدهن عجين البيتزا بصلصة المارينارا، ثم يُوزع خليط البحريات فوق الصلصة.
- تُخبز البيتزا في الفرن لمدة 10 دقائق أخرى أو حتى تنضج.

فوكاشيا

نوع من أنواع الخبز الإيطالي وهو قريب الشبه بالبيتزا، لكن عادةً ما يكون على شكل مربع أو مستطيل، ويؤكل في إيطاليا كما هو، ولكن في خارجها يُصنع ساندوتش أحياناً لسُمكه.

المقادير / للعجين

1 1/2	ملعقة صغيرة خميرة
1/2	ملعقة صغيرة سكر
1 1/2	كوب ماء دافئ
3	كوب دقيق
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1/4	كوب زيت زيتون

اقتراحات للتزيين بالخضروات

1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	فلفل أخضر مُقطع شرائح
1	طماطم بدون بذر مُقطعة شرائح
1/4	كوب جبن موتزاريلا

بالزيتون والأعشاب

1	كوب زيتون أسود وأخضر مخلل بدون بذر
1	كوب بصل صغير مخلل
	بياض بيض للدهن
1	ملعقة صغير إكليل الجبل (روزماري)

بالفاكهة

2	كوب عنب أخضر وأحمر
1/4	كوب كريز أحمر
	بياض بيض للدهن
3	ملعقة كبيرة سكر

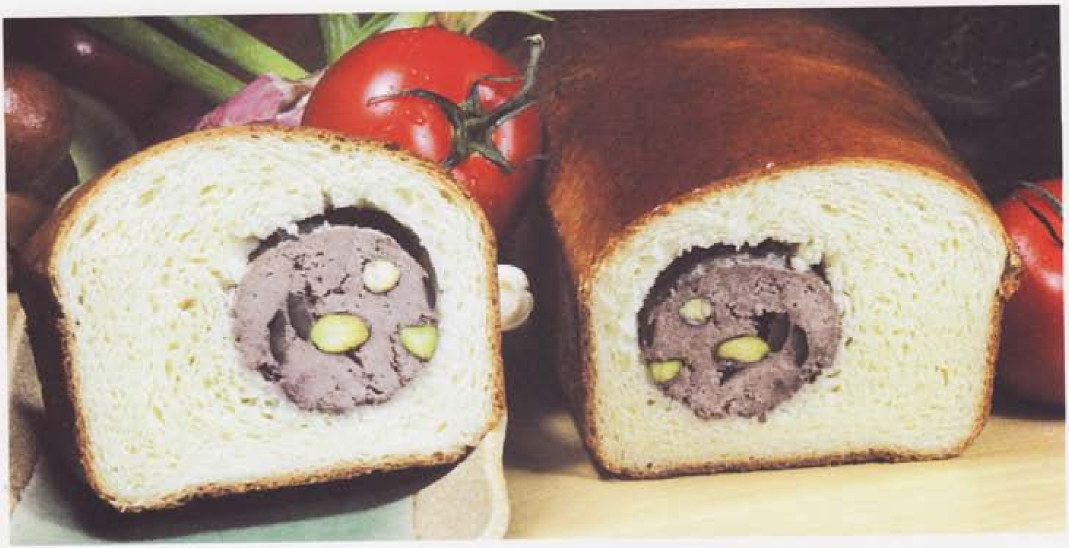
الطريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في 1/2 كوب من الماء الدافئ، وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُوضع الدقيق والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزيت وخليط الخميرة والمتبقي من الماء تدريجياً، ويُعجن العجين على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة حتى نحصل على كتلة واحدة مطاطية وناعمة. (في حالة العجن باليد يُفضل أن يتم على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ويُعجن لمدة 25 دقيقة حتى نحصل على نفس النتيجة).
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُفرد العجين على صاج فرن مستطيل مدهون بقليل من زيت الزيتون ليأخذ شكل الصاج (مستطيل).
- يُغطى العجين ويُترك لمدة ساعة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُضغط على العجين بأطراف الأصابع في أماكن متباعدة لعمل بعض التجويفات.
- يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- في حالة استخدام الخضروات كتغطية للعجين، يُدهن سطح العجين بزيت الزيتون، وتُوزع عليه شرائح الفلفل والطماطم ويُرش بجبن الموتزاريلا.
- عند استخدام الزيتون، يُوضع مع البصل المخلل في التجويفات الناتجة عن الضغط بالأصابع، ويُدهن سطح العجين ببياض البيض ويُرش بإكليل الجبل الجاف.
- لعمل الفوكاشيا كطبق حلو، تُوضع الفاكهة في التجويفات (يُفضل أن يكون نوع الفاكهة تلك التي تحتوي على نسبة كبيرة من السائل حتى لا تجف)، ثم يُدهن سطح العجين ببياض البيض ويُرش بالسكر.
- تُخبز الفوكاشيا في الرف الأسفل من الفرن لحوالي 25 دقيقة، أو حتى يحمر سطحها وتنضج.

مناسبات أطفال عدد الأفراد x 8

بريوش مُتنوع

...عجين فرنسي لم يأخذ فرصته مثل الكرواسون ولم يُصبح كيكاً، ولكنه يتميز بطعمه الذي يجمع بين الاثنين من حيث الهشاشة والمسام.



المقادير / للعجين

1	ملعقة صغيرة خميرة
1/4	كوب حليب دافئ
2 1/2	كوب دقيق
3/4	كوب زبد لين
1 1/2	ملعقة كبيرة سكر
3	بيض
1	ملعقة صغيرة ملح
1/4	كوب ماء دافئ
1	صفار بيض مخفوق + 2 ملعقة كبيرة حليب للدهن

لحشو المورتديلا

2	كوب لحم مفروم ناعم
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة شطة
1/2	كوب حلقات زيتون أسود
1/2	كوب فستق مُقشر
1	ملعقة كبيرة فلفل أسود مجروش
3	كوب مرق دجاج (أو لحم)
1	كوب (بصل - كرفس - جزر) مُقطع

الطريقة / للعجين

- تُذاب الخميرة في الحليب الدافئ، ثم يُضاف 1/2 كوب دقيق ويُقلب الخليط جيداً.
- يُغطى خليط الخميرة ويُترك لمدة ساعتين ليختمر.
- يُخفق الزبد في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ثم يُضاف السكر مع الاستمرار في الخفق حتى يُصبح الخليط كالكريمة.
- يُضاف البيض واحدة تلو الأخرى لخليط الزبد والسكر مع العجن الجيد.
- يُخلط الدقيق والملح ويُضاف إلى خليط الزبد، ثم يُضاف خليط الخميرة مع الاستمرار في العجن.
- يُضاف الماء الدافئ تدريجياً، وتُعجن جيداً لمدة 15 دقيقة (أو 25 دقيقة باليد) حتى يُصبح العجين كتلة واحدة ناعمة مطاطية.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُوضع في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ثم يُغطى ويُترك ليختمر لمدة ساعتين أو حتى يتضاعف حجمه.

لحشو المورتديلا

- يُتبل اللحم المفروم بالملح والفلفل (يُراعى فرم اللحم مرتين حتى ينعم).
- يُوضع اللحم في وعاء عميق، وتُضاف حلقات الزيتون والفستق وتُتبل بفلفل مجروش وقليل من الشطة وتُعجن المكونات جيداً حتى تتداخل.
- يُوضع خليط اللحم على ورق البلاستيك، ويُلف ويُشكل على هيئة اسطوانة مع الضغط الخفيف أثناء اللف وإحكام غلق الأطراف (على شكل سجق)، ويكون بطول يتناسب مع طول القالب المستخدم في الخبز.
- يُسخن مرق الدجاج في إناء على نار متوسطة وتُضاف الخضروات.
- تُسلق اسطوانة اللحم (المورتديلا) في المرق المغلي، ويُترك على نار متوسطة لحوالي 20 دقيقة أو حتى تمام الخبز.

المقادير / للبريوش الحلو

(سكر بني، قرفة مطحونة، مربى مشمش دافئة ومُخففة، كريز مُعلب، مشمش مجفف قطع).

تُترك المورتديلا حتى تبرد تماماً ويُنزع الغطاء البلاستيك.

يُضغط على العجين بقبضة اليد ويُترك لمدة خمس دقائق.

يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل يتناسب مع حجم قالب الفرن.

يُدهن العجين بصفار البيض المخفوق مع الحليب وتُوضع المورتديلا فوقه وتُدهن بصفار البيض ويُلف العجين بشكل اسطواني.

يُوضع في قالب مستطيل (قالب التوست) مدهون بقليل من الزبد، بحيث يكون الجزء المُغلق إلى أسفل ويُدهن السطح بالبيض. ويُترك العجين ليختمر مرة أخرى لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.

يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.

يُخبز البريوش المحشو بالمورتديلا في الفرن لحوالي 40 دقيقة أو حتى ينضج ويحمر السطح.

للبريوش حلو

تُتبع نفس الخطوات للعجين أعلاه مع إضافة 1/2 ملعقة صغيرة من الڤانيليا عند إضافة البيض.

اقتراحات التشكيل

يُقطع العجين بعد فرده إلى ثلاث أسطوانات رفيعة وتُشكل على هيئة ضفيرة.

يُشكل العجين على هيئة اسطوانة رفيعة وتُلف بشكل حلزوني.

يُقسم العجين لكرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، وتُرص في صينية دائرية أو تُرش بالسكر البني والقرفة وتُرص في قالب مستطيل مدهون بقليل من الزيت جنباً إلى جنب.

بعد تشكيل العجين، يُدهن سطحه بخليط الحليب ويُترك ليختمر لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.

يُخبز البريوش لحوالي 30 دقيقة أو حتى ينضج ويُصبح ذهبي اللون حسب حجمه.

يُدهن البريوش بمربى المشمش الدافئة ويُزين بقطع الكريز والمشمش المجفف.

- يمكن استخدام العديد من الحشوات مثل قطعة من اللحم الرفيعة (شريحة ستيك). كما يمكن إضافة حلقات من الزيتون الأسود للعجين أثناء العجن.

باجيت فرنسي

... يُعرف قانون المطبخ الفرنسي "الباجيت" على أنه يحتوي أربعة عناصر فقط هي (الدقيق، الخميرة، الملح والماء)، وأي إضافات أخرى للعجين يجب أن تأخذ اسماً مختلفاً.

المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة
2 1/4	كوب ماء دافئ
5 1/2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح

- في حالة استخدام آلة العجن الكهربائية يراعى استخدام الخطاف للعجن.
- يمكن إضافة سمسم أو حبة البركة (الحبة السوداء) أو كمون صحيح على سطح العجين بعد رشه بالماء وذلك للتزيين. كما يمكن إضافة حلقات من الثوم على سطحه.
- يمكن تشكيل العجين حسب الرغبة، فيمكن عمل أحجام أصغر من نفس الشكل أو تشكيله على هيئة كرة.

الطريقة

تُذاب الخميرة في 1/4 كوب من الماء الدافئ، وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.

يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي، ثم يُضاف خليط الخميرة مع العجن على سرعة بطيئة.

يُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق، أو 20 دقيقة بواسطة اليد.

يُشكل العجين على هيئة كرة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ثم يُغطى بمنشفة مطبخ (فوطة) مرشوشة بالدقيق ويُترك لمدة 15 دقيقة.

يُفرد العجين باليد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، بحيث يُفرد براحة اليد بعيداً على امتدادها، ثم يُلم في الاتجاه المعاكس عدة مرات لمدة 5 دقائق حتى يُصبح العجين ناعماً وأملس.

يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُغطى ويُترك لمدة 3 ساعات أو حتى يتضاعف حجمه.

يُفرد العجين مرة أخرى على سطح مرشوش بقليل من الدقيق مع الضغط بواسطة قبضة اليد للتخلص من بعض الهواء.

يُقسم العجين لثلاثة أقسام متساوية، ويُفرد كل جزء على هيئة مستطيل، ثم يُلف على شكل اسطوانة وتُقفل الجوانب أثناء اللف، ويُكرر السابق مع القسمين الآخرين.

في حالة عدم وجود القالب الخاص بالخبز الفرنسي، يُمكن عمله باستخدام ورق ألمونيوم، بحيث نقوم بتجهيز قطعتين من ورق الألمونيوم طولهما نفس طول الخبز وبارتفاع حوالي 5 سنتيمترات، ويُوضعا على صاج فرن عرضه يتناسب مع حجم الخبز على مسافات متباعدة بحيث يتكون ثلاثة فراغات يُوضع بينها الخبز حتى لا يلتصق أثناء التخمر.

تُرص الاسطوانات في الفراغات المتروكة بين ورق الألمونيوم، مع مراعاة أن تكون الأطراف المغلقة هي الملامسة للصاج.

يتم عمل شقوق بسيطة بواسطة طرف سكين حادة على سطح العجين على مسافات متباعدة للتزيين، ثم يُغطى ويُترك لمدة ساعتين ليختمر مرة أخرى.

يُسخن الفرن على درجة حرارة 220 مئوية.

يُرفع الغطاء من على العجين ويُرش سطحه بقليل من الماء بواسطة رشاش ماء، ويُخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يحمر السطح.

بسكويت بالطحينة

...إضافة الطحينة للعجين يُعطي البسكويت مذاقاً طيباً، ويُمكن أن يُزين بفواكه ومربى عوضاً عن الجبن واللحم.

المقادير

ملعقة صغيرة خميرة
كوب ماء دافئ
كوب دقيق
ملعقة صغيرة ملح
ملعقة صغيرة ينسون مطحون
كوب زبد
كوب طحينة
بيض مخفوق + 2 ملعقة كبيرة
حليب للدهن

الطريقة

تُذاب الخميرة في الماء الدافئ لمدة خمس دقائق حتى تتفاعل.

يُخلط الدقيق مع الملح واليِنسون في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.

يُضاف الزبد والطحينة مع الاستمرار في العجن على نفس السرعة.

يُضاف الماء تدريجياً للخليط مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق أو (20 دقيقة في حالة العجن باليد) حتى نحصل على عجين متجانس ناعم.

يُشكل العجين على هيئة كُرة، ثم يُغطى ويُترك ليختمر لمدة 35 دقيقة.

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق بواسطة النشابة بسُمك 1 سنتيمتر.

يُقطع العجين إلى دوائر صغيرة بواسطة قطاعات (مع مراعاة استخدام العجين الزائد مرة أخرى).

تُرص الدوائر في صاج وتُدهن بخليط البيض وتُزين حسب الرغبة.

تُخبز في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يحمر سطحها.

- يمكن تزيين العجين بمعجون الطماطم المجففة، أو بالزيتون المفروم، أو تزين بالجبن الرومي المبشور بعد دهنها بخليط البيض، كما يمكن تزيينها بعد خبزها بحلقات من الزيتون الأسود أو الخيار مع شرائح من الديك الرومي، أو تزين بالجبن كريمة مع قطع الطماطم والأنشوجة أو خليط من صلصة الريحان (البستو) مع الجبن كريمة.
- يمكن تشكيل العجين قبل خبزه على هيئة أسطوانة ووضع الحشو بداخله ويقطع لحلقات.

مناسبات اقتصادية أطفال عدد الأفراد x 6

خبز مع خضروات مشوية

...إضافة الخضروات المشوية للخبز ترفع من قيمته الغذائية، ويُمكن استخدام الحشو مع أي نوع من الخبز، وفكرتها مثل السندوتش ولكن بطريقة مختلفة، ويُمكن استخدام خبز جاهز لهذه الحشوة.

المقادير / للعجين

1	ملعقة كبيرة خميرة
1/4	كوب حليب دافئ
4	ملعقة كبيرة زبد
7	صفار بيض
2 1/4	كوب دقيق
1/2	ملعقة كبيرة ملح
1	بياض بيض + 2 ملعقة كبيرة حليب للدهن

للحشو

3	فلفل ألوان مشوي وبدون قشر أو بذر
1/4	كوب جبن شيدر مبشور

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الحليب الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُوضع الزبد في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ثم يُضاف صفار البيض واحدة تلو الأخرى مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط الدقيق مع الملح، ويُضاف لخليط الزبد مع العجن الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف خليط الخميرة تدريجياً مع العجن لمدة 15 دقيقة أو 25 دقيقة إذا كان العجن باليد حتى نحصل على عجين لين لا يلتصق باليد.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة، ويُوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك لمدة ساعة حتى يختمر أو يتضاعف حجمه.
- يُضغط على العجين بقبضة اليد للتخلص من بعض الهواء، ثم يُغطى ويُترك لمدة 35 دقيقة أخرى ليختمر أو يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُجهز علبة من علب الطعام المُعلب (تنظف جيداً ويتم إزالة الورق الخارجي) ويتم التخلص من الجزء السفلي والجزء العُلوي حتى تُصبح مُجوفة، وتُستخدم كقطاعة.

- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ويُقطع بواسطة العلبة لدوائر بنفس الحجم.
- تُرص الدوائر في صاج، وتُدهن بخليط بياض البيض مع الحليب وتُترك لمدة 5 دقائق.
- تُخبز دوائر العجين في الفرن لمدة 20 دقيقة ثم تُرفع جانباً لتبرد قليلاً .
- تُغلف العلبة من الداخل بورق زبد، وتُوضع طبقة من دوائر العجين في قاع العلبة المُفرغة (للمحافظة على الشكل الدائري للطبقات) وتُوضع على صاج الفرن، ثم تُوضع طبقة من الفلفل المشوي ويُرش القليل من الجبن الشيدر، ثم طبقة من الفلفل، وهكذا حتى نقوم بعمل طبقات حسب الرغبة على أن تكون آخر طبقة من الخبز.
- يتم تكرار السابق حتى ننتهي من كل الكمية.
- تُخبز طبقات الخبز مع الفلفل لمدة 10 دقيقة أو حتى يحمر سطحها ويسيل الجبن (يُمكن إزالة العلبة بعد 5 دقائق).

i

- في حالة زيادة الفلفل المشوي يُمكن تقطيعه لمكعبات وتقديمه كصلصة جانبية مع الخبز (كما في الصورة).
- كطريقة مُشابهة لطبقات الخبز يُمكن استخدام خبز جاهز بحجم كبير، وتُقطع طبقة عرضية من أعلى الخبز وتُرفع جانبا لاستخدامها كغطاء، ويُفرغ العجين من الداخل، ثم يُحشى الخبز بطبقات الفلفل المشوي مع وضع جبن شيدر بين الطبقات والضغط الخفيف بين كل طبقة وأخرى، ثم يُغطى قالب الخبز بالجزء المحفوظ من قبل مع الضغط الخفيف ثم يُترك جانبا لمدة 30 دقيقة قبل التقطيع.

مناسبات اقتصادية أطفال x 4 عدد الأفراد

أصابع الخبز (باتون ساليه)

...يُمكن عمل كمية مناسبة وحفظها في أكياس بلاستيك مُحكمة الغلق لتقديمها مع الشوربة أو مع أنواع مختلفة من الجبن.

المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة
2/3	كوب ماء دافئ
2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بياض بيض مخفوق للدهن
	سمسم، حبة البركة أو كمون صحيح للتزيين

الطريقة

- تذاب الخميرة في الماء الدافئ لمدة 5 دقائق أو حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزيت وخليط الخميرة للدقيق ويُعجن جيداً حتى تندمج المكونات ونحصل على عجين متماسك.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى ويُترك لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق، ويُشكل على هيئة اسطوانة.
- تُقطع الأسطوانة إلى قطع صغيرة ثم تُشكل لكُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، وتُترك لمدة خمس دقائق.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- تُبرم كل قطعة (براحة اليد) على هيئة اسطوانة رفيعة في حجم القلم.
- تُدهن أصابع الخبز ببياض البيض المخفوق.
- تُفرد كمية من السمسم على ورق زبد.
- تُرفع الأصابع المدهونة وتُوضع فوق السمسم وتُدحرج حتى يغطيها السمسم من جميع الجهات، ثم تُرص في صاج.
- تُكرر الخطوات مع حبة البركة والكمون حتى الإنتهاء من الكمية.
- تُخبز في الفرن لحوالي 12 دقيقة أو حتى يُصبح لونها ذهبياً.

خبز التوست

مناسبات
اقتصادية
أطفال
x 6 عدد الأفراد

يرجع اسم "التوست" إلى وضع الخبز في آلة التحميص المُسماة بـ "التوستر"، ومنها جاء اسم الخبز واسم القالب الذي يُخبز فيه.

المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة
2¼	كوب ماء دافئ
6	كوب دقيق
1½	ملعقة كبيرة ملح
2	ملعقة كبيرة سكر
2	ملعقة كبيرة زبد لين
	زيت للدهن

الطريقة

- تُذاب الخميرة في كوب من الماء الدافئ وتُقلب وتُترك جانباً لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح والسكر في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، ويُضاف الزبد مع الاستمرار في العجن.
- يُضاف خليط الخميرة، ثم تُضاف باقي كمية الماء تدريجياً مع زيادة السرعة إلى متوسطة، ويستمر العجن لمدة 10 دقائق أو حتى يُصبح العجين أملس وناعم.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر ويتضاعف حجمه.
- يُضغط على العجين بقبضة اليد، ويُفرد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل بنفس عرض القالب المستعمل في الخبز.
- يُطوى طرفا العجين الطويلة بحيث تتقابل الأطراف بمنتصف العجين ويتم الضغط عليهما معاً لإحكام الغلق.
- يُوضع العجين في قالب مستطيل مدهون بقليل من الزيت، بحيث يكون الجزء المغلق أطرافه هو الملامس لقاع القالب، ثم يُغطى ويُترك لمدة 35 دقيقة ليختمر مرة أخرى ويتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- يُرش سطح العجين بقليل من الماء، ويُخبز في الفرن لحوالي 35 دقيقة أو يُصبح ذهبي اللون.
- يُقلب الخبز على شبكة معدنية ويُترك ليبرد ثم يُقطع بالسكين الخاص بالخبز إلى شرائح يتفاوت سمكها حسب الرغبة.

مناسبات أطفال ×6 عدد الأفراد

خبز منوع

العجين واحد، ولكن أشكاله المختلفة هي التي جعلته منوعاً، ويُمكن حشوه بحشوات مختلفة.

المقادير

2	ملعقة صغيرة خميرة
4	ملعقة كبيرة ماء دافئ
2 1/4	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة سكر
1/2	ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
3/4	كوب زبادي (أو لبن رائب)
4	ملعقة صغيرة زبد

للتزيين

1	بيض مخفوق
	سمسم وحبة البركة وكمون صحيح

- يُمكن تقطيع العجين على هيئة مستطيلات صغيرة متساوية في الحجم، وتُلصق بجانب بعضها، وفي حالة اختلاف حجم المستطيلات يُمكن وضعها فوق بعض بحيث يكون المستطيل الأصغر للأعلى، وتُوضع عند المنتصف في قوالب الماڤن لتُصبح مثل المروحة (كما في الصورة).
- يُمكن وضع صينية ماء ساخن في الفرن أثناء الخبز أو رش جوانب الفرن بالماء حتى تحصل على البخار الذي يساعد في عملية الخبز.

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء وتُترك جانباً لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع السكر وبكربونات الصودا في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزبادي والزبد وخليط الخميرة لخليط الدقيق مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة، أو 25 دقيقة في حالة العجن باليد حتى نحصل على عجين أملس لا يلتصق باليد.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ثم يُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.

اقتراحات لتشكيل العجين

- يُقسم العجين إلى قطع متساوية في حجم البرتقالة الصغيرة، ثم تُفرد كل قطعة باليد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل اسطوانة متوسطة الحجم طولها حوالي 20 سنتيمتراً، ثم تُلف كل اسطوانة على شكل حلزوني بلصق أطرافها جيداً.
- يُمكن استخدام وحدة من الاسطوانات بحيث يكون طولها حوالي 40 سنتيمترا، ثم تُثنى للنصف بحيث تكون هناك اسطوانتان متلاصقتان ويتم تشكيلهما على هيئة ضفيرة.
- تُرص الوحدات في صاج، وتُدهن بالبيض المخفوق وتُرش القطع الحلزونية بحبة البركة أو الكمون والتي على شكل ضفائر بالسمسم، ثم تُغطى وتُترك لمدة ساعة أخرى لتختمر أو حتى يتضاعف حجمها.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية قبل الخبز بربع ساعة.
- تُخبز في الفرن لحوالي 20 دقيقة أو حتى تُصبح ذهبية اللون.

وجبات خاصة [illegible] x4 عدد الأفراد

خبز السّيمولينا

...يُستخدم دقيق السميد "السيمولينا" في عمل المكرونة والكسكسي، كذلك في عمل الحلوى مثل المقروض والمعمول.

المقادير / للخميرة البايتة

1	ملعقة صغيرة خميرة
1	كوب ماء دافئ
1	كوب دقيق

للعجين

3/4	كوب دقيق
3/4	كوب دقيق سميد (سيمولينا)
2	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة صغيرة زيت زيتون

- الخميرة البايتة أو (biga) تعطي الخبز نكهة وطعم خاص ، ويُمكن أن تُترك بالثلاجة حتى خمس أيام، كذلك يُمكن أن تُحفظ بالفريزر، لكن يجب مراعاة أن تكون في درجة حرارة الغرفة عند استخدامها.

الطريقة / للخميرة البايتة

- تُخلط الخميرة والماء الدافئ والدقيق في وعاء عميق، مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- يُغطى الوعاء ويُترك الخليط ليختمر لمدة 8 ساعات أو أكثر.

للعجين

- يُخلط الدقيق مع دقيق السميد والملح والزيت في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة (يُفضل استخدام الخُطاف).
- تُضاف الخميرة البايتة للخليط مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق أو 20 دقيقة في حالة العجن يدوياً.
- يُستمر في العجن حتى يُصبح العجين كتلة واحدة متجانسة.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت، يُغطى ويُترك ليختمر لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق ويُعجن لمدة 5 دقائق باليد ثم يُشكل على هيئة كرة.
- يُوضع العجين في صاج ويُغطى ويُترك ليختمر مرة أخرى لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 190 درجة مئوية.
- يُرش العجين بدقيق السيمولينا ويُخبز في الفرن لحوالي 35 دقيقة، أو حتى تمام الخبز.

خبز الجزر

يمكن زيادة القيمة الغذائية للخبز بإضافة بعض العناصر التي يمكن أن تندمج معه، وكما استخدمت هنا الجزر يمكن استخدام البطاطس أو القرع (اليقطين) بنفس الطريقة.

المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة
1	كوب ماء دافئ
2	كوب دقيق
1	كوب دقيق قمح (دقيق أسمر)
1	ملعقة صغيرة ملح
1	كوب جزر مبشور
1	ملعقة كبيرة زبد لين
1	بيض مخفوق للدهن

للتقديم

1	جزر مُقشر ومبشور
1/2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
3	ملعقة كبيرة ماء زهر (أو ماء ورد)
	عيدان بقدونس للتزيين

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق بنوعيه مع الملح والخميرة في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الجزر المبشور والزبد للخليط مع الاستمرار في العجن وزيادة السرعة إلى متوسطة (لمدة 15 دقيقة) حتى يُصبح عجيناً ناعماً مطاطياً.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة، ويُوضع في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك ليختمر لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُعجن العجين باليد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة 5 دقائق، ثم يُشكل على هيئة وحدات بشكل الجزر، أو على هيئة كُرة كبيرة الحجم مع تشكيل سطحها بواسطة سكين حادة وعمل بعض الشقوق.
- تُرص الوحدات في صاج، ثم تُغطى وتُترك لمدة 35 دقيقة أخرى حتى تختمر أو يتضاعف حجمها.
- يُسخن الفرن على حرارة 190 درجة مئوية.
- يُدهن العجين بالبيض المخفوق، ويُخبز في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى يحمر السطح.
- يُخلط الجزر المبشور مع باقي المكونات ويُقدم مع خبز الجزر، ويُزين الخبز بعيدان البقدونس ليأخذ شكل الجزر.

i

- يُمكن حشو الخبز بالجزر المسلوق المُقطع مكعبات صغيرة أو بأي حشوة مفضلة، ويُراعى أن تكون ناضجة.

مناسبات أطفال عدد الأفراد x 6

خبز مضفر مع الجبن

خبز قليل وحشو كثير.. يُمكن أن تكون الحشوة بالفاكهة المجففة أو مسكرة لتقدم كحلويات.

المقادير / للعجين

1	ملعقة كبيرة خميرة
2	كوب ماء دافئ
4	كوب دقيق
1	ملعقة كبيرة سكر
1/2	ملح
6	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بيض مخفوق للدهن

للحشو

جبن سويسري أو موتزاريلا مبشور

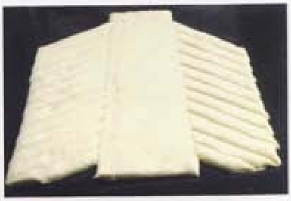
جبن أبيض فيتا مهروس

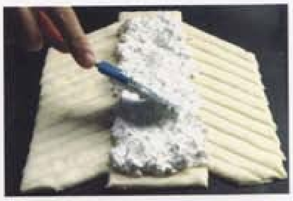
أعشاب طازجة مفرومة

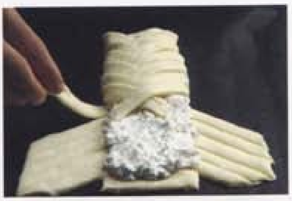
الطريقة

- تُذاب الخميرة في كوب من الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع السكر والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزيت ثم الماء تدريجياً، ويُعجن الخليط على سرعة متوسطة حتى نحصل على عجين أملس ومتماسك.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ثم يُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر أو يتضاعف حجمه.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل حوالي 30X40 سنتيمتر.
- تُخلط مكونات الحشو في وعاء عميق.
- يُقسم العجين بواسطة قطاعة لثلاث أقسام دون تقطيع العجين، ثم يُوضع الحشو في منتصف مساحة المستطيل بكامل الطول (كما في الصورة).
- يُقص طرفي المستطيل الخارجي قصاً مائلا على طول الأطراف من الجهتين، ويُترك حوالي سنتيمتر بين كل فتحة وأخرى.
- يُؤخذ طرف من الأطراف الصغيرة المائلة، ويُطوى على الأخر المقابل له، وتُكرر الخطوات حتى نحصل على ضفيرة تُغطي حشو العجين وتُضفي عليه منظراً جميلاً.
- يُوضع العجين في صاج فرن ويُدهن بالبيض المخفوق، ويُترك لمدة ساعة ليختمر مرة أخرى، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 220 درجة مئوية.
- يُخبز في الفرن لحوالي 30 دقيقة أو حتى تمام الخبز ويميل لونه للذهبي.

- عند استخدام جبن للحشو يُراعى أن يحتوي على نسبة من الماء، وإذا كان للتغطية يجب أن يكون قليل الملح (حتى لا يُصبح ملحه زائداً بعدما يتبخر معظم السائل منه).
- يُفضل خلط عدة أنواع من الجبن لتحقيق التوازن في الملوحة والمذاق والطراوة.







مناسبات اقتصادية أطفال عدد الأفراد x8

خبز البرتقال

...الصورة لخبز بنكهة وشكل وهيئة البرتقال.

المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة
3/4	كوب ماء دافئ
2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة بشر برتقال جاف (مطحون)*
1/4	كوب عصير برتقال
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	بيض مخفوق للدهن

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ لمدة 5 دقائق أو حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح وبشر البرتقال الجاف في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف عصير البرتقال وزيت الزيتون وخليط الخميرة مع العجن.
- يُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة حتى يُصبح العجين أملس وناعم.
- يُغطى العجين ويُترك جانباً في وعاء مدهون بقليل من الزيت لمدة 35 دقائق حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
- يُقسم العجين إلى 5 أقسام متساوية، ويُعجن باليد لمدة 5 دقائق، ثم يُشكل على هيئة كُرات في حجم البرتقال الصغير، ويُرص في صاج فرن.
- يتم عمل فتحات في العجين بطرف سكين حادة (كما في الصورة) وتُدهن بالبيض المخفوق.
- تُغطى الكُرات، وتُترك لمدة 35 دقيقة أخرى حتى يتضاعف حجمها.
- يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- يُخبز العجين في الفرن لحوالي 20 دقيقة أو حتى يُصبح ذهبي اللون.

★ لتجفيف قشر البرتقال يُراعى بشر القشرة ذات اللون البرتقالي فقط (لا يفضل استخدام الجزء الأبيض من القشرة)، ويُوضع في صاج الفرن حرارته 100 درجة مئوية، ويُترك حتى يجف تماماً ثم يُطحن ليُصبح بودرة.

i

- يُمكن استخدام عصير الجريب فروت عوضاً عن عصير البرتقال، كما يُمكن استخدام بشره أيضاً.
- يُمكن تزيين كُرات البرتقال باستخدام العجين، وعمل أشكال كأوراق الثمرة وتُشكل بسكين حادة (كما في الصورة).

خبز التمر والسمسم

...يصلح كصنف حلو، أو يقدم مع القهوة أو الشاي أو الحليب كوجبة إفطار.

المقادير / للعجين

1	ملعقة كبيرة خميرة
3/4	كوب ماء دافئ
1 1/4	كوب دقيق
1/2	كوب دقيق قمح (دقيق أسمر)
1/2	ملعقة صغيرة ملح
3	ملعقة كبيرة سمسم
3	ملعقة كبيرة عسل نحل
1	ملعقة كبيرة زبد
3	ملعقة كبيرة زيت

للحشو

1/2	كوب تمر مهروس (عجوة)
2	ملعقة صغيرة قرفة
1/4	كوب عين جمل (جوز) مجروش
1	ملعقة صغيرة ماء ورد

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق بنوعيه مع الملح ونصف كمية السمسم في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف العسل والزبد والزيت والخميرة للخليط مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة حتى تندمج المكونات.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ثم يُوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى، ويُترك ليختمر لمدة 30 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُخلط التمر مع القرفة وعين الجمل وماء الورد حتى يُصبح خليطاً متجانساً.
- يُفرد العجين باليد على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل بنفس حجم القالب المستعمل للخبز.
- توضع كميات متفاوتة من حشو التمر على أماكن متفرقة من العجين ويُلف على هيئة أسطوانة.
- يُدهن قالب مستطيل بالزيت ثم يُرش ببقية كمية السمسم.
- تُوضع اسطوانة العجين في القالب، ثم يُغطى ويُترك لمدة 35 دقيقة أخرى ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخبز القالب في الفرن لحوالي 30 دقيقة أو حتى تمام الخبز.
- يُقلب الخبز على شبكة معدنية ويُترك ليبرد، ثم يُقطع إلى شرائح بالسكين الخاص بالخبز.

خبز الصودا

غني بالألياف اقتصادية سهل وسريع عدد الأفراد x4

...يُعرف هذا الخبز بالخبز الايرلندي وهو نوع من أنواع الخبز السريع، ويستعمل فيه بيكربونات الصودا عوضا عن الخميرة، ويُقدم عادةً مع مربى التوت والتي اشتهر بها الايرلنديون.

المقادير

2	كوب دقيق قمح (أسمر)
3/4	كوب دقيق
1/3	كوب سكر
1	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
1/4	كوب زبد
1 1/4	كوب لبن رائب
	دقيق للتزيين

الطريقة

- يُخلط الدقيق بنوعيه مع السكر والملح وبيكربونات الصودا على سطح أملس.
- يُضاف الزبد ويفرك الخليط بأطراف الأصابع حتى يُصبح مثل الرمل الخشن.
- يُضاف اللبن الرائب تدريجياً للخليط، ويُعجن بخفة حتى تتداخل المكونات (مع مُراعاة عدم العجن لفترة طويلة).
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- يُعجن العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة، ويُوضع في صاج مرشوش بالدقيق.
- يتم عمل شقوق على شكل "X" أو مربعات بطرف سكين حادة على سطح الخبز، ويُرش بالدقيق.
- يُخبز بالفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى تمام الخبز.

i

- يُمكن استخدام خليط من الزبادي مع الحليب أو استخدام حليب و2 ملعقة كبيرة من الخل عوضاً عن اللبن الرائب.
- يُمكن إضافة 1/2 كوب من الزبيب للعجين.

الخبز الأسمر

وجبات خاصة
غني بالألياف
اقتصادية
نباتي
عدد الأفراد x4

يُعتبر الخبز المُعد من الدقيق الأسمر من أجود الأنواع، ويحتوي على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات والمعادن تفوق تلك الموجودة في المُعد من الدقيق الأبيض.

المقادير

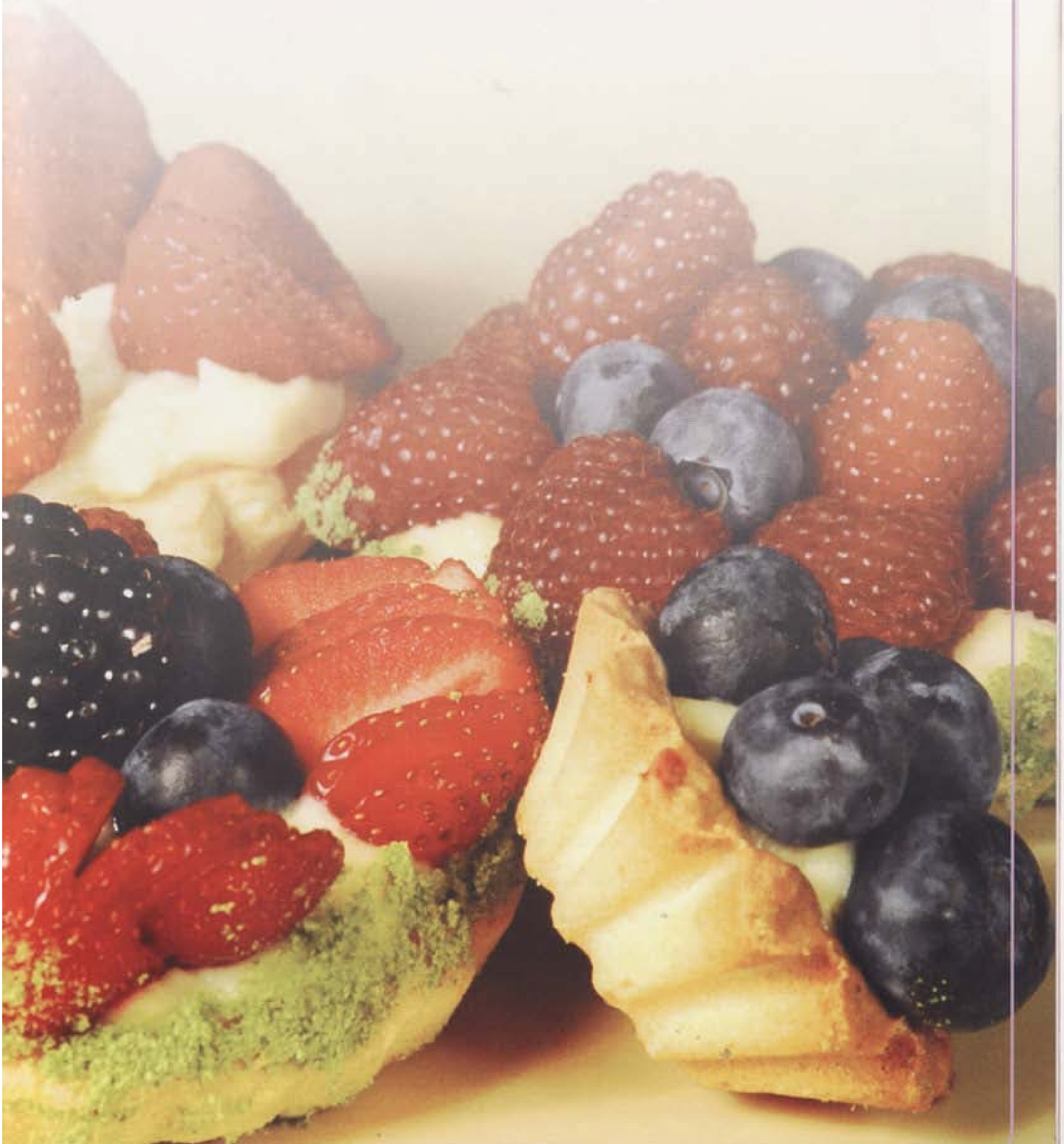
1	ملعقة كبيرة خميرة
1 1/2	كوب ماء
3	كوب دقيق قمح (دقيق أسمر)
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة زيت ذرة

- يجب مراعاة لف وحفظ الدقيق الأسمر (في حال عدم إستخدامه) في الفريزر، لأنه يفسد بطريقة أسرع من الدقيق الأبيض.
- للحصول على قدر كاف من الألياف يوميا، وكذلك لتعديل نظامك الغذائي لما هو أفيد استبدل الخبز الأبيض بالخبز الأسمر، وكذلك الأرز.

الطريقة

- تُذاب الخميرة في 1/2 كوب من الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق أو حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزيت وخليط الخميرة، ثم يُضاف الماء تدريجياً مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة، أو 25 دقيقة باليد حتى نحصل على عجين من كتلة واحدة متماسكة.
- يُغطى العجين ويُترك في وعاء مدهون بالزيت ليختمر لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُعجن العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة 5 دقائق.
- يُفرد العجين ويُشكل حسب الرغبة إما على هيئة كُرات أو مثل خبز التوست أو الخبز الفرنسي.
- يُوضع العجين المُشكل في قالب أو في صاج، ويُمكن عمل بعض الشقوق العريضة للتزيين بواسطة طرف سكين حادة، ويُترك ليختمر لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- يُرش العجين بالماء ثم بقليل من الدقيق، ويُخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى تمام الخبز.

حلويات



مقدمة الحلويات 286
كيك اللوز والتمر 288
كيك البراونيز السريعة 290
كيك الباذنجان 291
كيك البرتقال 292
كيك جوز الهند 293
أكواب الكيك 294
كيك الجبن والتمر 295
كيك الجبن البارد 296
كيك جبن مع براونيز 297
كيك الوردة بالكريمة 298
كيك الجزر 300
كيك إسفنجي 302
كيك راقات 305
التيراميسو 306
تشيرزو أسباني 308
اكلير 309
الدانش 310
الدونتس 312
باباز 313
سينامون رول 314
شكولاتة مولتن 316
تارت التفاح 317
تارت التمر بالكريم بورليه 318
فطيرة الزنجبيل والصنوبر 319
فطيرة اللوز 320
فطيرة الكسترد بالشكولاتة 321
فطيرة جبن الريكوتا 322
فطيرة مشمش وكريز 323
سابليه بحشوات مختلفة 324
أرز بحليب في الفرن 326
بسكويت بقطع الشكولاتة 327
بسكوت اللوز 328
بسكوت القرفة 330
بسكوت بالعجوة 331
بسكوت شكولاتة بكريمة الفانيليا 332
طوفي مع عين الجمل "الجوز" 333
أم علي 334
لانكشير 335
البقلاوة 336
عوامات بالزعفران 339
بسبوسة بالمكسرات 340
البسيمة 342
رموش الست 344
تمر ممدود 345
غريبة بالقهوة 346
الكنافة النابلسية 347
كيك الكريم كراميل (قدرة قادر) 348
آيس كريم بالأناناس 350
آيس كريم الزبادي 352
بسكوت ويفر مع الآيس كريم 353
كيك الاسكا (كيك الآيس كريم) 354
كيك الآيس كريم (كاستا) 355
مهلبية مشمش وكركديه 356
موس فراولة ومانجو 357

الحلويات

الحلويات بكل أنواعها، لها مكانة الصدارة ليس فقط على موائد الطعام وإنما أيضا في حياة الإنسان، فالمذاق الحلو هو المذاق المُفضل لكل إنسان بدون استثناء.

يُطلق عليها علماء النفس وعلماء التغذية "المهدئ الطبيعي للأعصاب والإشباع الحقيقي للانسان" ، لأنها تُساعد على إفراز هرمون طبيعي بالجسم يُعرف باسم (إندورفين) وهو هرمون كامن تحت الجلد مباشرة له فاعلية التهدئة الطبيعية.

للحصول على حلويات ناجحة يُراعى الآتي:

للكيك

- يجب قراءة الوصفة بدقة والتأكد من تحضير المكونات قبل تنفيذ الوصفة وأن تكون في درجة حرارة الغرفة.
- يجب تجهيز الفرن بتسخينه للدرجة المطلوبة قبل البدء في خلط المكونات.
- إذا أردنا كيك هشاً، يجب نخل الدقيق حتى يتخلله الهواء.
- يتفاعل البكينج بودر عند درجة حرارة 140 درجة مئوية، وللتأكد من صلاحيته يُوضع القليل منه في قليل من الخل وعند التفاعل تتكون بعض الغازات .
- يجب مراعاة عدم وضع ملعقة مبللة في البكنج بودر، لأن هذا يُبطل مفعوله.
- يُراعى نظافة وجفاف وعاء خلط البيض، وكذلك بالنسبة لمضرب الخفق.
- كلما خُفق البيض كلما كان هذا أفضل لإدخال الهواء إليه وللحصول على كيك خفيف وهش، وذلك أفضل من الاعتماد تماماً على البكنج بودر لهذا الغرض.
- إذا تطلبت الوصفة إضافة مكونات لبياض البيض المخفوق (مارنج)، فيجب أن تُضاف المكونات وتُخلط بخفة وفي اتجاه واحد دائري للحفاظ على أكبر نسبة من الهواء.
- في حالة إضافة مكسرات أو فواكه جافة لخليط الكيك، تُخلط بقليل من الدقيق قبل إضافتها حتى لا تسقط في قاع قالب الكيك.
- يجب أن يكون مقاس الصينية المستخدمة يتناسب وكمية العجين.
- في حالة استخدام صواني زجاجية (بايركس داكنة) يجب تقليل حرارة الفرن من 10- 25 درجة أقل من المطلوب في الوصفة.
- عند خبز الكيك يُوضع القالب (أو الصينية) بالرف الأوسط ويُراعى إغلاق باب الفرن بخفة، ويُراعى عدم فتح باب الفرن أثناء الخبز، ويُمكن فقط فتحه قبل خمس دقائق من انتهاء المدة المحددة وعمل اختبار بسيط للتأكد من النضج بوضع سيخ خشبي في منتصف الكيك، وفي حالة النضج يخرج السيخ نظيف بدون عوالق به.
- يجب ترك الكيك لمدة 10 دقائق بعد الخبز ليبرد قبل قلبه على شبكة ويُترك ليبرد تماماً قبل البدء في تزيينه.
- يُمكن حفظ الكيك بعد لفه جيداً في الفريزر حتى ستة أشهر (بدون كريمة أو تزيين).

للبسكوت والبتي فور

- يُخفق السكر مع الزبد جيداً حتى يُصبح الخليط كالكريمة قبل إضافة باقي المكونات.
- عند عجن بسكوت به كمية كبيرة من الزبد يُراعى أن يُترك في الثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة على الأقل ليسهل تقطيعه وتشكيله قبل الخبز.

- عند إضافة نكهات يجب إضافتها للزبد أو البيض إذا كانت سائلة، أو إلى الدقيق إذا كانت جافة.
- يُفضل استخدام ورق زبد في الصاج، وإذا كانت كمية العجين في أكثر من صاج يُراعي تغيير الأرفف ونقل الصاجات من الأعلى إلى الأسفل أو الأوسط والعكس على الأقل مرة خلال مدة الخبز وذلك لتوزيع الحرارة.
- عند دهن البسكوت بالبيض يُفضل إضافة قليل من الماء أو الحليب إلى البيض مع خفقه جيداً، ودهنه من كل الجهات للتأكد من أنه مُغطى تماماً.

للحلويات الشرقية

- عند عمل البقلاوة يُراعى عدم استخدام الأفران ذات الحمل الحراري المزودة بمروحة، لأن هذا سيؤدي إلى تطاير أوراق الجلاش.
- عند عمل القطر (الشربات) يُراعى عند إضافة ورق غار أو عيدان قرفة أو قرنفل أن تُوضع في ماء ساخن لمدة ثوان قبل إضافتها للتخلص من الأتربة والشوائب العالقة بها (وخاصة إذا كانت غير مُغلفة).
- يحضَّر الشربات (القطر) من ضعفيَ كمية الماء سكر (أي كوبان من السكر مع كوب من الماء)، ويُمكن إضافة نكهات مختلفة كالقرفة، أو القرنفل، أو ورق الغار، وقبل البدء في الغليان يجب إضافة عصير الليمون.
- في حالة استخدام الشربات (القطر) مع الكنافة أو البقلاوة أو البسبوسة (وهي ساخنة) فالأفضل أن يكون دافئاً.

للفطائر والتارت

- عجين التارت عادةً ما يحتوي على زبد ودقيق وقليل من الماء المُثلج، ولذلك يسهل تحضيرها وإضافة نكهات مختلفة لها، ولكن أفضل الطرق لاستخدامها هي بعد تبريدها قليلاً في الثلاجة، وهذا يسهل عملية فردها.

- عند خبز عجين الفطائر قبل حشوها، فالأفضل أن يتم عمل بعض الثقوب بها باستخدام شوكة مع وضع ورق من الزبد أو الألمونيوم مع قليل من البقول للمحافظة عليها مستوية وعدم ارتفاعها.
- يُمكن عمل عجين الفطائر ولفه بإحكام وحفظه بالثلاجة (البراد) لمدة اسبوع، أو 6 شهور بالفريزر، وهذا في حالة عدم وجود بيض فيها.
- يُراعى أن يكون الرف مستوٍ عند خبز فطائر بها حشوات سائلة، حتى لا ينسكب الحشو.

للصلصات والكريمة

- أفضل نتيجة للحصول على صلصات يتم بخفق فاكهة طازجة (مثل التوت أو الفراولة أو المانجو) جيداً مع قليل من الماء أو ماء الزهر أو الورد وإضافة السكر حسب الرغبة.

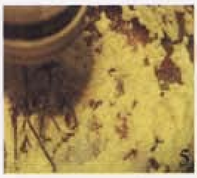
- لعمل الموس يُمكن استخدام الكريمة اللباني المخفوقة مع قليل من الفاكهة البوريه (بدون سائل) وجيلاتين، وتُخلط المكونات بخفة مع مراعاة درجة حرارة الجيلاتين (حتى لا تنفصل الكريمة المخفوق).
- في حالة استخدام ألوان لتلوين نوع من الحلوى، فيجب التأكد من أن الألوان المستخدمة مُصرح بها، وأن يتم الحصول عليها من الجهات المتخصصة في بيعها.
- الكريمة اللباني أو كريمة الخفق، يجب أن تكون نسبة الدهون بها لا تقل عن 32%، ويُفضل استخدامها عوضاً عن تلك الأنواع المُصنعة من بدائل عن العناصر الطبيعية.
- عند خفق الكريمة اللباني لعمل كريمة التزيين "الكريم شانتي"، يُفضل أن تكون الكريمة باردة، وكذلك الوعاء المستخدم للخفق، ويُضاف السكر البودرة (يُفضل أن يُنخل قبل إضافته) في آخر مرحلة من الخفق.
- يُمكن حفظ الكريمة -دون خفقها تماماً والوصول بها للصورة النهائية- بالثلاجة (البراد) لمدة أسبوع، وإتمام عملية الخفق قبل التقديم مباشرة.
- لا يُفضل إضافة نكهات سائلة إلى كريمة الخفق، إلا إذا أضفنا إليها قليل من الجيلاتين المُذاب في ماء ليساعد على التماسك.
- يُراعى عدم المبالغة في خفق الكريمة اللباني، فإذا تم ذلك أصبح لونها مائلاً للاصفرار ثم يُفصل الدهن عن باقي السائل والذي يُصبح زبد كما تُوضح الصور.

1

2

3

4


5

مناسبات أطفال عدد الأفراد x4

كيك اللوز والتمر

هذا الكيك يحتوي على عجين اللوز (المرزبان)، والذي جاءتني أسئلة كثيرة على كيفية تحضيره، حيث يُعد الأساس في تزيين الكيك، ويمُكن عمل وردات منه بألوان مختلفة بإضافة ألوان مُصرح بها.

المقادير / لعجين اللوز (المرزبان)

2	كوب دقيق لوز*
1/2	كوب سكر بودرة
1	بياض بيض
	للحشو
1	كوب معجون تمر (عجوة)
1	كوب لوز مجروش
1/2	ملعقة كبيرة زيت
	عجين اللوز (المرزبان)
	للكيك
3	بيض
2	كوب سكر
1/2	ملعقة صغيرة ڤانيليا
1	كوب زيت
1	كوب زبادي
2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة بكينج بودر
1/2	كوب بودرة كاكاو
1	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون
1	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/2	كوب لوز مجروش
1	كوب قطع تمر

* في حالة عدم توفر دقيق اللوز، يمُكن استخدام اللوز الصحيح المُقشر (تُزال القشرة بوضعه في ماء ساخن لمدة ثلاث دقائق ثم يقشر)، ويحمص اللوز للتخلص من الماء إما على النار مباشرةً أو في الفرن، ثم يُفرم (يُطحن) في خلاط كهربائي حتى يُصبح ناعماً.

الطريقة / لعجين اللوز (المرزبان)

- يُخلط دقيق اللوز مع السكر البودرة في الخلاط الكهربائي.
- يُضاف بياض البيض، ويُخفق الخليط على سرعة متوسطة حتى نحصل على كتلة ملساء (في حالة عدم استخدامه مباشرةً يُغطى جيداً بالبلاستيك حتى لا يجف، ويمُكن حفظه بالثلاجة (البراد)).

للحشو

- تُخلط العجوة مع اللوز والزيت وتُعجن جيداً وتُشكل على هيئة أسطوانة.

للكيك

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُجهز قالب الفرن (دائري مجُوف من الوسط (خاص بالكريم كراميل))، ويُدهن بقليل من الزبد ويُرش بالدقيق مع التخلص من الزائد منه.
- يُفرد عجين اللوز (المرزبان) على سطح أملس بواسطة نشابة على شكل مستطيل بسمك رقيق (حوالي 1/2 سنتيمتر) وطوله يتناسب مع حجم القالب.
- تُوضع اسطوانة العجوة باللوز على احد طرفي عجين المرزبان، ويلف العجين حول الحشو مع الضغط الخفيف للحصول على شكل اسطوانة.
- يُخفق البيض مع السكر والفانيليا في وعاء (بواسطة المضرب الكهربائي) على سرعة متوسطة حتى يتجانس الخليط.
- يُضاف الزبادي والزيت مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط الدقيق مع البكينج بودر والكاكاو والملح والحبهان والقرفة واللوز المجروش.
- يُضاف خليط الدقيق لخليط البيض تدريجياً مع التقليب بخفة (بواسطة ملعقة خشبية) حتى تتداخل المكونات.
- تُرش قطع التمر بقليل من الدقيق (حتى لا تسقط في القاع)، وتُضاف للخليط مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُصب نصف مقدار عجين الكيك في القالب، ثم تُوضع اسطوانة اللوز المحشوة بشكل دائري (شكل القالب)، ثم يُضاف باقي مقدار العجين بحيث يُغطي الحشو.
- يُخبز الكيك في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُترك ليبرد قليلاً ثم يُقلب فوق شبكة معدنية حتى يبرد تماماً.
- يُوضع الكيك في طبق التقديم ويُزين بالسكر البودرة.

كيك البراونيز السريعة

...يأتي اسمه من لونه بالانجليزية، وهناك العديد من الإضافات إلى الوصفة الأساسية مثل قطع الشكولاتة أو زبد الفول السوداني أو المكسرات....

المقادير

2	بيض
1/2	كوب زبد لين
1/2	كوب شكولاتة سائلة
1/2	كوب سكر
1	كوب دقيق
1/4	ملعقة كبيرة بيكنج بودر
	ڤانليا
	للتزيين مكسرات (عين جمل "جوز" / بندق)
	صلصة شكولاتة

الطريقة

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- يُدهن قالب كيك مستطيل بالزبد، ثم يُرش بقليل من الدقيق (مع التخلص من الزائد).
- يُخفق البيض جيداً في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة.
- يُضاف الزبد والشكولاتة والسكر مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الدقيق مع البيكنج بودر والڤانليا، ثم يُضاف تدريجياً لخليط البيض ويُقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- يُصب الخليط في القالب المُعد ويُساوى السطح.
- يُزين بحبات من المكسرات مثل الجوز (عين الجمل) أو البندق.
- يُخبز في الفرن لحوالي 20 دقيقة، ثم يُترك ليبرد تماماً.
- يُقطع ويُزن بصلصة الشيكولاتة أو بدون.

- لصلصة الشكولاتة تقطع قطع صغيرة وتوضع في حمام ماء حتى تسيل.

مناسبات
x4 عدد الأفراد

كيك الباذنجان

...لعشقي لأطباق الباذنجان المختلفة قُمت بعمل كيك منه! فأرجو تجربته فهو أجدر أن يُحب أو بالأحرى يُعشق.

المقادير / للكيك

2	كوب باذنجان (مُقشر وبدون بذر) مبشور
3/4	ملعقة صغيرة عصير ليمون
3	بيض
1	كوب سكر
2/3	كوب زيت
2	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
3/4	ملعقة صغيرة بيكنج بودر
3/4	ملعقة صغيرة بكربونات صودا
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون
1/4	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
2/3	كوب عين جمل (جوز) مجروش
3/4	كوب زبيب

لصلصة دبس الرمان

1/2	كوب دبس رمان
1/2	كوب قطع شكولاتة
1	ملعقة كبيرة زبد
1/4	كوب سكر
1	ملعقة صغيرة ڤانيليا
1	ملعقة كبيرة كريمة لباني
1/4	ملعقة صغيرة ملح

للتزيين شكولاتة بيضاء مبشورة / حب رمان

الطريقة / للكيك

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- يُدهن قالب كيك دائري (حوالي 30 سنتيمتر) بقليل من الزبد.
- يُخلط الباذنجان المبشور مع عصير الليمون في وعاء عميق (حتى لا يتغير لون الباذنجان).
- يُخفق البيض جيداً في وعاء عميق باستخدام المضرب الكهربائي.
- يُضاف السكر والزيت مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الدقيق مع الملح والبيكنج بودر وبكربونات الصودا والتوابل المطحونة في وعاء آخر.
- يُضاف خليط الدقيق لخليط البيض مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف عين الجمل والزبيب والباذنجان المبشور للخليط مع التقليب بخفة (بواسطة ملعقة خشبية) حتى تتداخل المكونات.
- يُصب الخليط في القالب المعد، ويُوضع في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام الخبز.

لتحضير الصلصة دبس الرمان

- تُوضع كل المكونات في إناء وتُرفع على نار هادئة، ويُترك حتى تتركز الصلصة ويتبخر نسبة كبيرة من السائل.
- تُرفع الصلصة وتُترك جانباً لتبرد.
- يُوضع الكيك في طبق التقديم، ويُزين بالصلصة وحبات الرمان وبشر الشكولاتة البيضاء.

i
- يُمكن الاستعاضة عن الباذنجان بالبنجر (الشمندر) أو الجزر أو الكوسة.
- يُفضل استخدام الباذنجان قليل البذر لعدم مرارة مذاقه.

مناسبات | أطفال KIDS | عدد الأفراد x 8

كيك البرتقال

...ما الداعي لشراء الكيك الجاهز بالنكهات الصناعية المختلفة، في حين أنه يُمكننا تحضيره بالمنزل بإضافة نكهات طبيعية !

المقادير

1	كوب زبد
2	كوب سكر بودرة
4	بيض
1/3	كوب عصير برتقال طازج (بدون سكر)
1 1/3	كوب دقيق
1/2	ملعقة كبيرة بيكينج بودر
1/2	ملعقة صغيرة بشر برتقال

لشربات (قطر) البرتقال

1	كوب عصير برتقال طازج (مُصفى)
2	كوب سكر
1	عود قرفة
2	قرنفل صحيح

i

- يُمكن صنع الشربات (القطر) بنكهات أخرى مثل عصير الرمان أو ماء الورد أو الفراولة.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب كيك مستطيل بقليل من الزبد ويُرش بالدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد (أو يُوضع ورق زبد).
- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق، ثم يُضاف عصير البرتقال.
- يُخلط الدقيق مع البيكنج بودر وبشر البرتقال ويُضاف تدريجياً للخليط الزبد مع التقليب بخفة (بواسطة ملعقة خشبية) حتى تتداخل المكونات.
- يُصب خليط الكيك في القالب.
- يُوضع القالب في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام الخبز، ثم يُترك ليبرد قليلاً.
- لعمل القطر، يُوضع عصير البرتقال مع السكر في إناء على نار متوسطة، ويُقلب حتى يذوب السكر ثم تُضاف القرفة والقرنفل.
- يُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى يعقد قليلاً (يتركز السائل).
- يُثقب الكيك بواسطة سيخ خشبي في أماكن متفرقة، ويُسقى بالشربات (القطر) الدافئ.
- يُزين الكيك بفصوص البرتقال أو اليوسفي.

مناسبات أطفال عدد الأفراد x8

كيك جوز الهند

...هذا الكيك يختلف في طريقة إعداده حيث يتم خبز الطبقات منفصلة، ولذلك يتعين وجود ثلاثة قوالب كيك بنفس الحجم.

المقادير / للكريمة

- 1 1/2 كوب سكر
- 1/8 ملعقة صغيرة ملح
- 1/3 كوب ماء
- 2 بياض بيض
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا

للحشو

- 3/4 كوب سكر
- 1/2 كوب جوز هند مبشور
- 1 كوب sour cream أو زبادي
- 4 ملعقة كبيرة حليب

للكيك

- 1 كوب زبد
- 2 كوب سكر
- 4 بيض
- 3 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 كوب حليب

للتزيين

- شرائح جوز هند

- لعمل حمام الماء الدافئ يُوضع وعاء الخليط داخل وعاء أكبر فيه ماء دافئ (ليس ساخن).

الطريقة / للكريمة

- تُخلط جميع المقادير جيداً وتُوضع في حمام ماء دافئ، وتُخفق بمضرب كهربائي على سرعة عالية لمدة 7 دقائق حتى تندمج تماماً وتُترك لتبرد (تُعد مسبقاً).

لعمل الحشو

- يُخلط السكر مع جوز الهند ويُقلب حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الـ sour cream والحليب ويُضاف لخليط جوز الهند ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.

لعمل الكيك

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُدهن ثلاث صواني مستديرة (قطرها حوالي 26 سنتيمتر).
- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) مع الاستمرار في الخفق.
- يُنخل الدقيق والفانيليا ويُضاف بالتبادل مع الحليب (مع مراعاة البدء والانتهاء بالدقيق) ويُخفق الخليط حتى يتجانس.
- يُصب العجين في الصواني المعدة ويُوزع فيها بالتساوي
- تُخبز في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى النضج.
- يُترك الكيك ليبرد قليلاً، ثم يُقلب على شبكة معدنية حتى يبرد تماماً قبل التزيين.

لتزيين الكيك

- تُوضع الطبقة الأولى من الكيك في طبق التقديم (مع عمل بعض الثقوب بواسطة يد ملعقة خشبية).
- تُوضع نصف كمية الحشو وتُساوى حتى تُغطي كل الطبقة.
- تُكرر نفس الطريقة لعمل الطبقة الثانية.
- تُوضع الطبقة الأخيرة من الكيك مع عمل بعض الثقوب بطول طبقات الكيك.
- تُوضع الكريمة على سطح الكيك والجوانب وتساوى، وتُزين بشرائح جوز الهند.

مناسبات أطفال x3 عدد الأفراد

أكواب الكيك

...الكيك المخبوز في أكواب يختلف قليلاً عن مثيله المخبوز في قوالب وصواني، فيعتبر ما بين الكيك والمافن.

المقادير

1	كوب زبد
2	كوب سكر
4	بيض
1	ملعقة صغيرة ڤانيليا
1	كوب حليب
3	كوب دقيق
1	ملعقة كبيرة بكينج بودر
1/4	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة زيت ذرة

للتزيين

شربات (قطر) بالقهوة

كريمة لبَاني مخفوقة مع سكر بودرة

سكر بودرة

حبَات من البن

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُدهن أكواب الكيك الخاصة بالفرن بالزيت.
- يُوضع الزبد مع السكر في العجان الكهربائي ويُخفق على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض والڤانيليا والحليب إلى خليط الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الدقيق مع البكينج بودر والملح.
- يُضاف خليط الدقيق إلى خليط الزبد تدريجياً مع الاستمرار في الخفق حتى يُصبح عجين متجانس.
- يُصب خليط الكيك في الأكواب المعدة، بحيث يملأ ثُلثيْ حجمها فقط (سيرتفع الكيك أثناء الخبز).
- تُخبز في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج (يُراعي أن تكون في الرف الأوسط).
- تُقلب الأكواب على شبكة معدنية وتُقطع عرضياً لثلاثة أجزاء متساوية.
- تُسقى الطبقة السفلى بالشربات، ثم يُوضع عليها طبقة من الكريمة المخفوقة، ثم تُغطى بالطبقة الوسطى من الكيك وتُسقى بالشربات مرة أخرى، وتُوضع طبقة أخرى من الكريمة وأخيرا تُوضع الطبقة العليا من الكيك.
- يُرش سطح الأكواب بالسكر البودرة وتُزين بالكريمة وحبَات البنُ.

i

- لعمل الشربات (القطر) يُرجى الرجوع إلى وصفة "البسبوسة" بنفس الباب، مع إضافة القليل من القهوة المركزة.
- يمكن تقديم الأكواب بدون إضافة شربات أو كريمة.
- يمكن إضافة منكهات للعجين (كالكاكاو) للحصول على مذاق الشكولاتة.

كيك الجبن والتمر

مناسبات أطفال عدد الأفراد ×8

...هناك أكثر من طريقة لإعداده في هذا الكتاب، منها المخبوز وغير المخبوز (البارد)، وكذلك المصنوع من الجبن أو الجبن والزبادي.

المقادير / لطبقة البسكوت

كوب دقيق	3/4
كوب دقيق سميد	1/2
كوب سكر	1/4
ملعقة كبيرة كاكاو	3
كوب زبد لين	1/2

لكيك الجبن

كوب زبادي	1/2
كوب جبن كريم	1
ملعقة كبيرة سكر	6
بيض مخفوق	2
بشر ليمونة	
كوب زبيب وقطع تمر	3/4
ملعقة كبيرة قطع شكولاتة	2

للتزيين

كوب شكولاتة سائلة ساخنة	1/2
ملعقة كبيرة زبد لين	2
ملعقة كبيرة قطر (شربات)	2

الطريقة / للقاعدة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخلط الدقيق مع دقيق السميد والسكر والكاكاو في وعاء عميق.
- يُضاف الزبد ويُفرك باليد حتى يتداخل مع المكونات الجافة.
- يُفرد الخليط (مع الضغط الخفيف عليه) في قالب فرن دائري (يُمكن فك جوانبه) مقاس 28 سنتيمتر.
- يُوضع القالب في الفرن لمدة 15 دقيقة ثم تُترك طبقة البسكوت جانباً لتبرد.

لكيك الجبن

- يُخلط الزبادي مع الجبن الكريم في وعاء عميق، ثم يُضاف السكر مع الخفق الجيد بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يتجانس الخليط.
- يُضاف البيض المخفوق وبشر الليمون للخليط مع الاستمرار في الخفق.
- تُضاف قطع الشكولاتة والزبيب والتمر مع التقليب بملعقة خشبية حتى تتداخل المكونات.
- يُصب الخليط فوق طبقة البسكوت ويُساوى السطح، ويُوضع في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى يتماسك ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- لتحضير شكولاتة التزيين يُوضع الزبد في وعاء، ثم يُضاف القطر والشكولاتة السائلة الساخنة، ويُقلب حتى يذوب الزبد.
- يُصب خليط الشكولاتة فوق الكيك، ثم يُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة ساعتين حتى يتماسك.
- تُفك جوانب القالب، ويُوضع الكيك في طبق التقديم ويُزين بالفاكهة الطازجة.

i

- تختلف الشكولاتة الخاصة بالطهي عن الشكولاتة العادية في عدم احتوائها على إضافات (سكر، حليب أو زبد) ولذا فهي تتحمل الحرارة أكثر ولا تسيل بسرعة.

مناسبات KIDS أطفال x4 عدد الأفراد

كيك الجبن البارد

... لمن يرغبون في عمل كيك الجبن بدون خبزه لتوفير وقت الإعداد، ولكنه سيأخذ وقتاً ليتماسك في الثلاجة.

المقادير

1	كوب جبن كريمة
1/4	كوب سكر
	بشر ليمون
1	كوب كريمة لباني مخفوقة
3	ملعقة كبيرة جيلاتين (بدون مذاق أو لون)
3	ملعقة كبيرة ماء ساخن
	فراولة للتزيين

الطريقة

- يُخفق جبن الكريمة مع السكر وبشر الليمون في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى تتداخل مكونات خليط الجبن.
- تُخفق الكريمة اللباني في وعاء آخر حتى تُصبح غليظة القوام ومتماسكة.
- يُضاف قليل من خليط الجبن إلى الكريمة اللباني المخفوقة ويُقلب بخفة في اتجاه واحد حتى تتجانس المكونات (مع مُراعاة عدم الخفق لمدة طويلة).
- يُضاف خليط الكريمة مع الجبن إلى خليط الجبن ويُقلب بخفة حتى تندمج المكونات.
- يُذاب الجيلاتين في الماء الساخن، ويُقلب حتى يُذوب تماماً، ثم يُترك ليبرد قليلاً *ليصل لنفس حرارة الغرفة (مع مُراعاة عدم تركه فترة طويلة حتى لا يتماسك،* ومُراعاة درجة حرارته ألا تكون ساخنة حتى لا تؤثر على الكريمة اللباني).
- يُضاف الجيلاتين المُذاب لخليط الجبن.
- تُرص شرائح الفراولة على جوانب قالب كيك (مناسب للكمية أو بمقاس حوالي15 سنتميتر مع إمكانية فك جوانبه).
- يُصب خليط كيك الجبن في القالب ويُساوى سطحه.
- يُوضع القالب في الثلاجة (البراد) لمدة لا تقل عن 4 ساعات حتى يتماسك.
- يُفك جوانب القالب وقاعه بحذر، ويُقدم مزيناً بالفراولة الطازجة.

مناسبات أطفال عدد الأفراد ×8

كيك جبن مع براونيز

...نوع من أنواع الكيك اللذيذ والمُحبب لدى الجميع، ويُمكن استخدامه كقاعدة لكيك الجبن مع إضافة مكسرات أو قطع من الشكولاتة البيضاء.

المقادير / للبراونيز

1/2	كوب زبد
1/4	كوب قطع شكولاتة
1 1/4	كوب سكر
2	بيض
1/4	كوب حليب
1	كوب دقيق
1/4	كوب قطع شكولاتة بيضاء
1/2	كوب عين جمل مجروش

لكيك الجبن

3	كوب جبن كريمة
1 1/4	كوب سكر
3	بيض
1/2	كوب زبادي
	فانيليا
	ملح
	فاكهة طازجة ومربى للتزيين

الطريقة / للبراونيز

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع الزبد مع قطع الشكولاتة في وعاء، ويُوضع الوعاء في إناء أكبر به ماء على نار هادئة (حمام ماء)، ويُترك حتى تمام الذوبان مع التقليب من حين لآخر بملعقة خشبية.
- يُرفع الإناء بعيداً عن النار، وتُضاف نصف كمية السكر مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُخفق البيض مع بقية كمية السكر في وعاء بالمضرب الكهربائي حتى يندمج الخليط.
- يُضاف خليط الزبد لخليط البيض مع التقليب الجيد.
- يُضاف الحليب والدقيق بالتناوب وتدريجياً للخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف عين الجمل المجروش وقطع الشكولاتة البيضاء ويُقلب.
- يُصب الخليط في قالب كيك دائري (مقاس 26 سنتيمتر) مع وضع ورق زبد في قاع القالب.
- يُخبز البراونيز في الفرن لمدة 15 دقيقة (حتى يتماسك)، ثم يُرفع جانباً ليبرد.

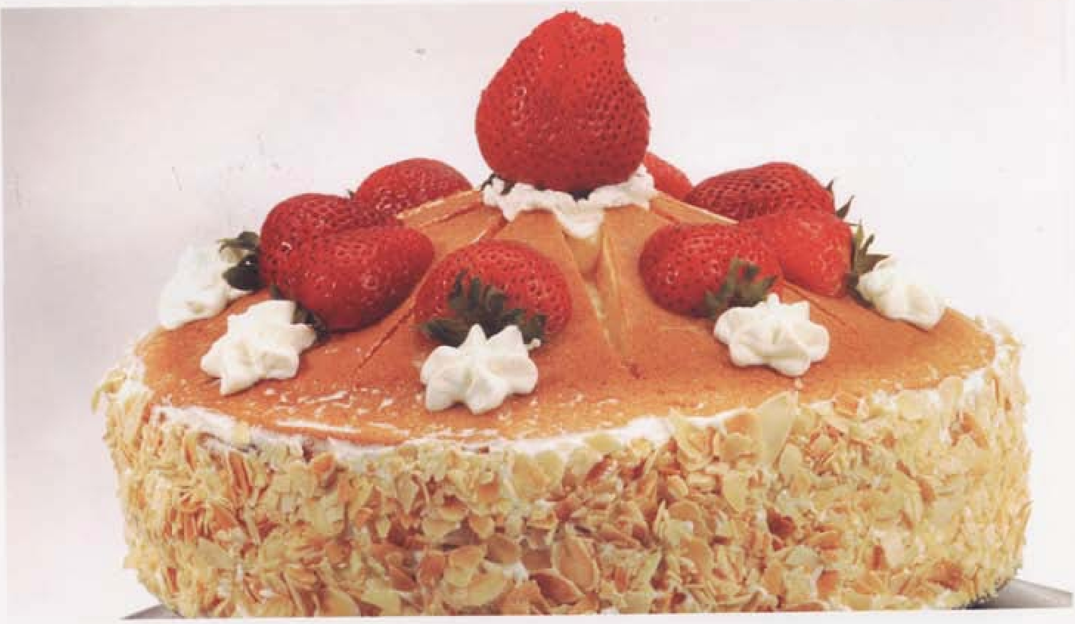
لكيك الجبن

- يُخفق السكر مع الجبن في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي حتى يتجانس.
- يُخفق البيض في وعاء آخر بواسطة المضرب، ثم يُضاف لخليط السكر والجبن.
- يُضاف الزبادي والفانيليا والملح مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات تماماً.
- يُصب الخليط فوق البراونيز، ثم يُوضع في الفرن لمدة 50 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُترك كيك الجبن ليبرد، ثم يُزين بالمربى ويُقدم مع الفاكهة الطازجة.

مناسبات - أطفال - عدد الأفراد ×6

كيك الوردة بالكريمة

...كيك إسفنجي، ومع وضع الكريمة مثل هرم صغير ولهشاشة الكيك تجعله مثل الوردة لكن برائحة الفانيليا.



المقادير

5	بيض
1 1/2	كوب سكر
1/2	ملعقة صغيرة ڤانيليا
2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة بيكنج بودر
1	ملعقة صغيرة بكربونات الصودا

للتزيين

2	كوب كريمة لباني مخفوقة
	سكر بودرة
2	كوب حلقات لوز محمص
	فراولة طازجة

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب كيك (مقاس 26 سنتيمتر) بقليل من الزبد، ثم يُرش بقليل من الدقيق مع التخلص من الزائد.
- يُخفق البيض جيداً بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة لمدة 5 دقائق، ثم يُضاف السكر والفانيليا مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط الدقيق مع البكينج بودر وبكربونات الصودا، ويُضاف الخليط تدريجياً لخليط البيض ويُقلب بخفة بواسطة ملعقة خشبية أو بلاستيكية حتى تتجانس المكونات.
- يُصب خليط الكيك في القالب المُعد.
- يُخبز الكيك في الفرن لمدة 40 دقيقة، أو حتى تمام الخبز (مع مراعاة عدم فتح الفرن أثناء الخبز).
- يُقلب الكيك على شبكة معدنية ويُترك ليبرد.

للتزيين

- يُقطع الكيك إلى جزئين عرضياً.
- يُوضع القسم السُفلي في طبق التقديم، وتُوضع كمية كبيرة من الكريمة في منتصف الكيك (على شكل هرم).
- يتم عمل شقوق بسكين في الطبقة الأخرى من الكيك (بحيث تُقسمها إلى 8 مثلثات، ومُراعاة ألا تصل إلى جوانب الكيك).
- تُوضع الطبقة العلوية من الكيك فوق الكريمة مع الضغط على الأطراف حتى تتفتح الشقوق (كما في الصورة).
- تُغطى الجوانب بالكريمة وتُزين باللوز المحمص.
- يُزين الكيك بوردات من الكريمة والفراولة الطازجة.

كيك الجزْر

مناسبات أطفال عدد الأفراد x8

...هذا النوع من الكيك يحتوي على التوابل والمكسرات، جوز هند مبشور و أناناس، وتُزين أو تُغطى بطبقة من كريمة الجبن.

المقادير

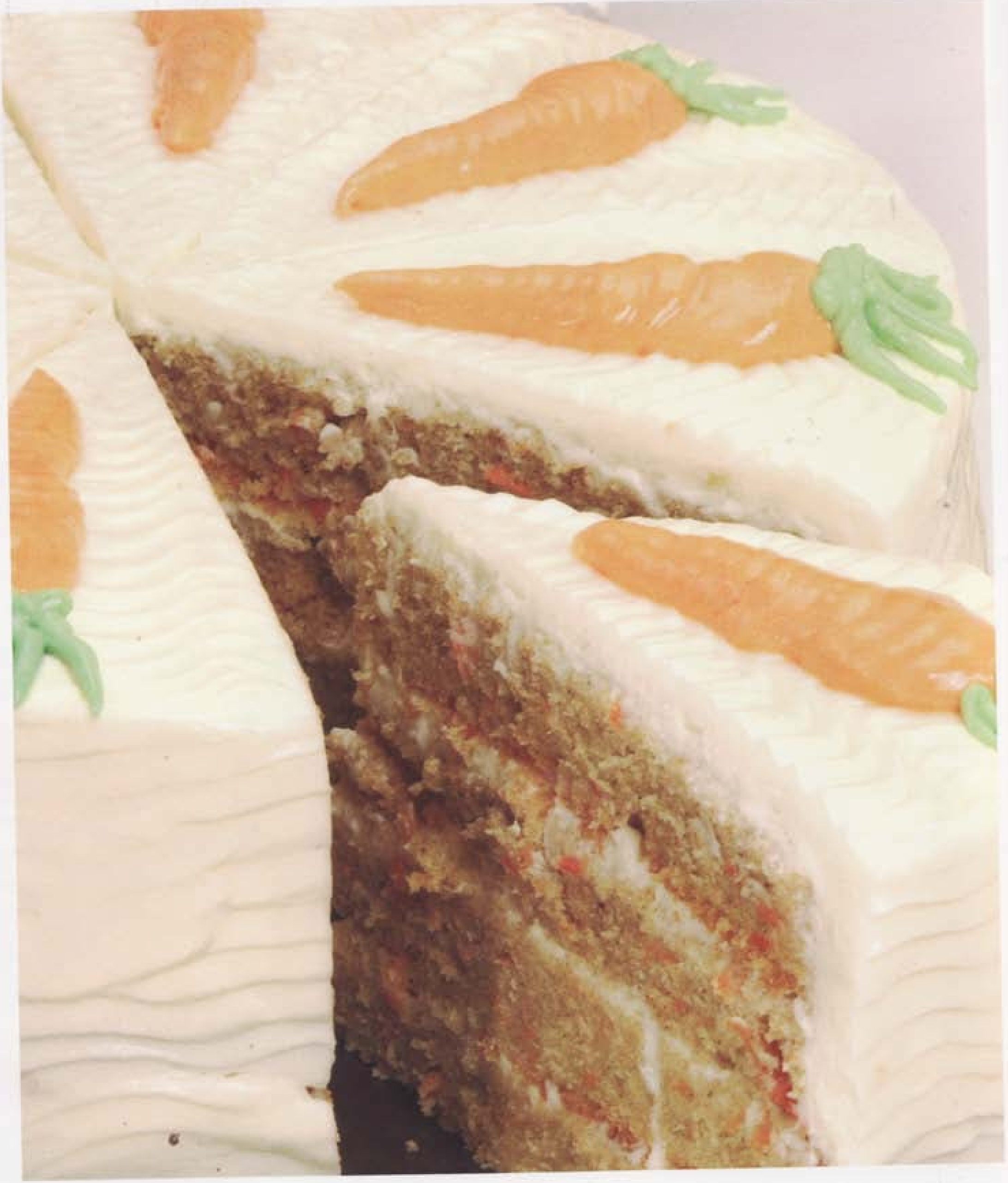
6	بيض (مفصول)
1	كوب سكر بودرة
1 1/4	كوب زبد
3	كوب دقيق
1/2	ملعقة كبيرة بكينج بودر
1 1/2	كوب جزر مبشور
3/4	كوب بندق مفروم
1	ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
1/3	كوب حليب

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُدهن صينية فرن دائرية (مقاس 26 سنتيمتر) بقليل من الزبد وتُرش بالدقيق مع التخلص من الزائد.
- يُخفق بياض البيض في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) مع 1/2 مقدار السكر حتى يُصبح صلباً.
- يُخفق الزبد بواسطة (مضرب كهربائي) في وعاء آخر مع الكمية المتبقية من السكر حتى يُصبح هشاً كالكريمة.
- يُضاف صفار البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق بعد كل إضافة.
- يُنخل الدقيق والبكينج بودر، ويُضاف تدريجياً لخليط الزبد ويُقلب بخفة بملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف نصف خليط بياض البيض لخليط الزبد والدقيق ويُقلب بخفة (بشكل دائري) حتى تتداخل المكونات.
- يُقلب الخليط مع المتبقي من بياض البيض مع التقليب بخفة.
- يُضاف الجزر والقرفة والبندق والحليب، ويُقلب الخليط بخفة وفي اتجاه واحد حتى نُحافظ على الهواء.
- يُصب عجين الكيك في الصينية المُعدة.
- تُخبز في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام نضج الكيك.

اقتراحات الحشو والتزيين

- يُخفق 2 كوب من جبن الكريمة في وعاء عميق (بالمضرب الكهربائي) ويُضاف كوب سكر بودرة وقليل من عصير الليمون مع الاستمرار في الخفق حتى نحصل على قوام متجانس (يُمكن إضافة بشر ليمون أو برتقال).
- تُضاف بضع قطرات من اللونين الأحمر والأصفر (ألوان غذائية مُصرح بها) لـ 5 ملاعق من خليط الجبن لنحصل على اللون البرتقالي (لون الجزر)، وبضع قطرات من اللون الأخضر على قليل من الجبن.
- يُقطع الكيك عرضياً إلى 4 طبقات متساوية في الارتفاع، وتُوضع الكريمة البيضاء بين الطبقات وعلى سطح وجوانب الكيك.
- يُمشط السطح والجوانب بخفة بواسطة شوكة لنحصل على التعرجات (كما في الصورة).
- تُوضع الكريمة البرتقالية في كيس حلواني ويُزين سطح الكيك بعمل أشكال جزر برتقالية ولها أوراق خضراء.



كيك إسفنجي

مناسبات — KIDS أطفال — x 8 عدد الأفراد

...من الوصفات التي يسأل عنها الكثير، للحصول على كيك ناجح يُراعى إتبَاع الخطوات والاعتبارات المهمة والمُوضحة ببداية الباب.

المقادير / للكيك الأبيض

5	بيض
3/4	كوب سكر
1/2	ملعقة صغيرة ڤانيليا
1 1/2	كوب دقيق
1	ملعقة كبيرة بكينج بودر
	زبد + دقيق (لدهن الصينية)

لكيك الشكولاتة

6	بيض
1 1/2	كوب سكر
4	ملعقة كبيرة زبد لين
1 1/2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة بيكنج بودر
1/2	كوب بودرة كاكاو
	زبد + دقيق (لدهن الصينية)

الطريقة / للكيك الأبيض

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- تُدهن صينية فرن دائرية (مقاس 28 سنتيمتر) بقليل من الزبد، ثم تُرش بقليل من الدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُخفق البيض جيداً في العجان الكهربائي (باستخدام مضرب السلك).
- يُضاف السكر والڤانليا ويُخفق الخليط جيداً على سرعة متوسطة حتى يُصبح هوائيا.
- يُنخل الدقيق مع البيكنج بودر (بحيث تدخل كمية من الهواء).
- يُضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى خليط البيض مع ويُقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- يُصب عجين الكيك في الصينية، وتُوضع في الرف الأوسط للفرن لحوالي 35 دقيقة.

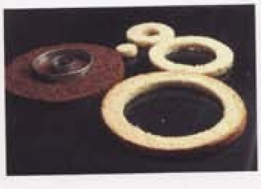
لكيك الشكولاتة

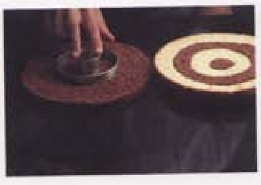
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- تُدهن صينية فرن دائرية مقاس 28 بقليل من الزبد، ثم تُرش بالدقيق (مع التخلص من الزائد).
- يُخفق البيض مع السكر والزبد بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة لبضع دقائق حتى يُصبح هوائياً ويتضاعف حجمه.
- يُنخل الدقيق مع البيكنج بودر والكاكاو.
- يُضاف خليط الدقيق لخليط البيض المخفوق تدريجياً، مع التقليب بخفة (باستخدام ملعقة خشبية) في أتجاه واحد حتى تتجانس المكونات.
- يُصب عجين الكيك في الصينية المعدة، تُخبز في الفرن لحوالي 35 دقيقة.

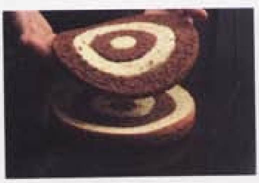
اقتراحات التقديم والتشكيل

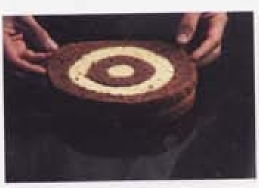
كيك الشطرنج

- يُقلب الكيك على شبكة معدنية، ويُترك ليبرد تماماً.
- يُقطع الكيك الأبيض وكيك الشكولاتة عرضياً إلى 5 أقسام متساوية في الارتفاع (أو حسب ارتفاع الكيك).
- يُقطع كل راق بقطاعات مستدِيرة بأحجام مختلفة إلى 4 حلقات (حسب حجم الكيك).
- تُرص الحلقات بالتناوب (مع دهن الطرف الخارجي لكل حلقة بالمربى حتى تلتصق الحلقات)، بحيث تُوضع الحلقة الكبيرة بالكيك الأبيض تليها الحلقة الأصغر من كيك الشكولاتة وهكذا حتى تكتمل أول طبقة.
- يُغطى سطح الطبقة الأولي بقليل من المربى المُخففة بالماء الدافئ.
- تُكرر عملية وضع الحلقات مع البدء بالحلقة الكبيرة من كيك الشكولاتة، ويُغطى سطح الطبقة الثانية بالمربى المُخففة.
- يكرر عمل باقي الحلقات والطبقات بنفس الطريقة حتى نُحصل على الشكل الشطرنجي (كما في الصورة) وتُزين حسب الرغبة.
- تُوضع في الثلاجة لمدة ساعة حتى تتماسك قبل التقديم.









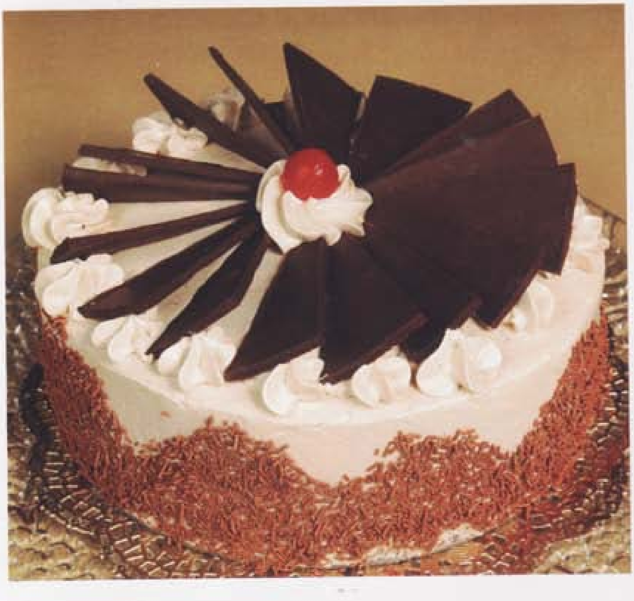
مناسبات أطفال عدد الأفراد x 8

كيك البلاك فورست

- لعمل الحشو يُخفق 2 كوب من الكريمة اللباني مع 1/4 كوب سكر بودرة وقليل من الفانليا (بواسطة مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة لمدة 5 دقائق، حتى تتماسك.
- يُقطع كيك الشكولاتة إلى ثلاث طبقات عرضية متساوية في الارتفاع.
- تُوضع الطبقة السفلى من الكيك في طبق التقديم وتُرش بقليل من الشربات (القطر)، ويُوضع فوقها كمية من حشو الكريمة بحيث يُغطيها، ثم قطع من الكريز المُعلب، ثم الطبقة الوسطى ويُكرر السابق.
- يُغطى سطح الكيك وجوانبه بالكريمة المخفوقة (الحشو) ويُزين بوردات من الكريمة والشكولاتة المبشورة.
- يُمكن عمل وحدات شبيهة بالكريز باستخدام عجين اللوز (المرزبان) الملون، وتُوضع قطعة صغيرة من المكرونة الإسباجتى فوق الكريز وتُشعل.

i - مع إستخدام الكيك الإسفنجي الأبيض أو الشكولاتة كما في الوصفة السابقة يُمكن إستخدام كريمة لباني مخفوقة لعمل كيك البلاك فورست أو كيك مروحة الشكولاتة.

كيك مروحة الشكولاتة



- لعمل مروحة الشكولاتة، يُذاب 2 كوب من الشكولاتة الخام مع 2 ملعقة كبيرة من الكريمة اللباني.
- تُصب الشكولاتة في قالب دائري (بنفس حجم الكيك) على ورق زبد وتُترك لتبرد وتتماسك.
- تُقسم دائرة الشكولاتة عن طريق طرف سكين حاد لنحصل على مثلثات صغيرة.
- تُرص مثلثات الشكولاتة بالترتيب بشكل مائل على سطح الكيك للحصول على شكل المروحة (كما في الصورة).
- يُزين الكيك بشكولاتة الفرماسيلي من الجوانب.

i - يُمكن إستخدام الكريمة اللباني المخفوقة لتزيين الكيك أو إضافة شكولاتة سائلة أو قهوة مركزة لإضافة لون ونكهة.

مناسبات

x 8
عدد الأفراد

كيك راقات

...كيك شهير في المطبخ الروسي، ويُمكن عمل عدد من الطبقات حسب الرغبة، وعادةً ما يكون 15 راق.

المقادير / للبسكوت

3/4	كوب سكر
2	بيض
1/2	كوب زبد (درجة حرارة الغرفة)
1	ملعقة كبيرة عسل نحل
2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة بكربونات الصودا

للحشو

3	كوب sour cream أو زبادي
1/2	كوب سكر
1	ملعقة كبيرة عسل أبيض

للتزيين

بسكوت مجروش

عين جمل (جوز) مفروم

الطريقة / للبسكوت

- يُوضع السكر مع البيض والزبد والعسل في وعاء عميق ويُخفق (بواسطة مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يذوب السكر ويتجانس الخليط.
- يُخلط الدقيق وبكربونات الصودا ويُضاف لخليط السكر، ويُعجن الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات ونحصل على عجين متماسك.
- يُغطى العجين بورق بلاستيك ويُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهُل فرده.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق بسُمك 1/2 سنتيمتر.
- يُقطع العجين إلى 15 دائرة في نفس الحجم (بواسطة قطاعه مستديرة قطرها حوالي 15 سنتيمتر) يُعاد استخدام العجين الزائد.
- تُرص الدوائر في صاج فرن، وتُخبز لحوالي 10 دقائق.
- تُترك رقائق البسكوت لتبرد تماماً قبل الحشو.

للحشو

- تُخلط مكونات الحشو جيداً حتى تتجانس.

لعمل الكيك

- تُوضع طبقة رقائق البسكوت في طبق التقديم، ثم تُوضع كمية من الحشو، ثم تُوضع طبقة أخرى من الرقائق، ويُكرر السابق حتى ننتهي من الرقائق مع الضغط الخفيف على الطبقات، يُغطى سطح وجوانب الكيك بالحشو.
- يُخلط البسكويت مع عين الجمل (الجوز)، ويُرش على سطح الكيك وجوانبه بحيث يغطيها.
- يُترك الكيك قليلاً حتى يتشبع من الحشو، ثم يُقطع.

التيراميسو

مناسبات

x8 عدد الأفراد

...من أشهر الحلويات الإيطالية، وهو سهل في إعداده إذا توفرت كل مكوناته، ويُمكن تحضيره من بسكوت جاهز، ولكن سنستعرض هنا طريقة عمله من الألف إلى الياء.

المقادير / لأصابع الست

4	بيض
2	ملعقة صغيرة سكر بودرة
1/2	كوب سكر
1	ملعقة صغيرة ڤانيليا
2	ملعقة صغيرة عصير ليمون
3/4	كوب دقيق

للكريمة

4	بيض
3	كوب سكر (أو حسب الرغبة)
2	كوب جبن مسكربون *
2	كوب قهوة أكسبرسو
2	ملعقة كبيرة شربات (قطر)
	بسكوت أصابع الست **
	بودرة كاكاو للتزيين

الطريقة / لأصابع الست**

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- يُفصل صفار البيض عن البياض.
- يُخفق بياض البيض بمضرب كهربائي على سرعة متوسطة إلى أن يبدأ في التماسك، ثم يُضاف السكر البودرة تدريجياً أثناء الخفق حتى يُصبح صلباً (مارينج).
- يُضاف صفار البيض مع الاستمرار في الخفق بواسطة ملعقة خشبية (مع مُراعاة عدم زيادة مدة الخفق والاكتفاء فقط بتداخل المكونات).
- يُضاف السكر والڤانيليا وعصير الليمون وتُخفق المواد جيداً حتى تتجانس.
- يُضاف الدقيق تدريجياً مع التقليب بخفة حتى يتجانس الخليط.
- يُوضع الخليط في كيس حلواني (حتى يسهُل تشكيله).
- يُوضع ورق زبد في صاج فرن، ثم يُشكل العجين على هيئة أصابع (طولها حوالي 7 سنتيمترات) مع ترك مسافات بينها، ويُمكن رشها بقليل من السكر.
- تُخبز في الفرن لمدة 6 دقائق أو حتى تتماسك.

للكريمة

- يُفصل صفار البيض عن البياض ويُوضع كل منهم في وعاء عميق.
- يُخفق صفار البيض مع كوب من السكر بمضرب سلك جيداً حتى يُصبح لونه أصفر باهتاً.
- يُضاف الجبن إلى صفار البيض مع الاستمرار في الخفق حتى يتضاعف حجم خليط الجبن وتتداخل المكونات.
- يُخفق بياض البيض مع باقي كمية السكر بمضرب سلك في وعاء آخر حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف خليط بياض البيض إلى خليط الجبن مع الاستمرار في الخفق حتى يتجانس خليط الكريمة، ثم يُغطى ويُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة 3 ساعات حتى يتماسك.

لعمل التيراميسو

- تُوضع القهوة في وعاء عميق، ويُضاف الشربات (القطر) مع التقليب الجيد.
- يُبلل بسكوت أصابع الست بالقهوة الأكسبرسو من الجهتين (مع مُراعاة عدم تشرب البسكوت بالكثير من السائل)، ويُرص على جوانب كأس التقديم (أو أي قالب).
- يُوضع خليط الكريمة في كيس حلواني وتُوضع كمية كبيرة من الخليط في الكأس حتى تملأه، ويتم عمل أشكال على السطح للتزيين.
- يُزين السطح بقليل من بودرة الكاكاو (تُرش بمصفاة صغيرة)، ويُقدم مع بسكوت الشكولاتة والفاكهة الطازجة.

i

* جبن المسكربون هو تريبل كريم Triple cream، ويُمكن الاستعاضة عنه بخليط من الكريمة اللباني المخفوقة مع جبن كريمة مخفوقة.

** يُمكن عمل قالب كبير من التيراميسو برص البسكوت – بعد أن يُبلل بالقهوة- في قاع القالب (أو الصينية)، ويُغطى بنصف كمية خليط الجبن - بعد إعداده مباشرةً دون الحاجة لوضعه في الثلاجة-، ثم تُرص طبقة أخرى من البسكوت، وأخيراً يُغطى ببقية خليط الكريمة ويُزين ببودرة الكاكاو، ويُوضع في الثلاجة (البراد) حتى يتماسك.

** يُمكن استخدام عجين البسكوت لعمل كيك ملفوف، حيث يُوضع في قالب فرن مستطيل فوق ورق زبد، ويُترك لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج، ثم يُترك ليبرد قليلاً، ثم يُفك من ورق الزبد ويُدهن سطحه بالمربى، ويُلف على هيئة أسطوانة مع الضغط الخفيف أثناء اللف.

مناسبات سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x 8

تشيرزو أسباني

...يُشبه هذا الصنف بلح الشام العربي، وهذا يدل على تأثر الأسبان بالثقافة العربية.

المقادير

كوب ماء	1
كوب حليب	1
ملعقة صغيرة ملح	1
ملعقة كبيرة سكر	1
كوب زبد	1 1/4
كوب دقيق	1 1/2
بيض	10
زيت للقلي	
سكر وقرفة مطحونة للتزيين	

- يمكن وضع السكر والقرفة في كيس ثم وضع التشيرزو وهز الكيس لتغطيته جيداً بالسكر.

الطريقة

- يُوضع الماء مع الحليب في إناء عميق على نار متوسطة، ويُترك حتى يسخن ثم يُضاف الملح والسكر مع التقليب.
- تُخفف الحرارة ويُضاف الزبد إلى خليط الحليب مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات وتبدأ في الغليان.
- يُضاف الدقيق للخليط تدريجياً مع التقليب المستمر، ثم يُرفع الوعاء عن النار (حتى لا يتكتل الدقيق) مع الاستمرار في التقليب حتى يُصبح كتله واحدة، ثم يُرفع جانباً ليبرد قليلاً.
- يُوضع العجين في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة ويُعجن لمدة 5 دقائق.
- يُضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) مع الاستمرار في العجن (يُراعى ألا تُضاف البيضة الثانية إلا بعد التأكد من تجانس البيضة السابقة).
- يُوضع خليط العجين في كيس حلواني (ذو طرف متعرج حاد) حتى يسهُل التحكم فيه.
- يُسخن الزيت الغزير في إناء كبير، ويُضغط على الكيس الحلواني حتى نحصل على أصابع طولية نتحكم في طولها بالقص بالمقص ويتم قليها في الزيت لمدة 5 دقائق حتى تتلون من الجهتين.
- تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد، ثم تُرش بالسكر والقرفة المطحونة وهي ساخنة.

مناسبات سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x 8

اكلير

يُصنع من عجين الشو، ويُسمى بـ "الكريم بف" أي "الهش" لأنه يكون صلباً من الخارج ومُجوفاً من الداخل، ويُحشى بحشوات متنوعة، ويمكن عدم إضافة السكر في العجين وحشوه بالجبن ليُقدم مالحاً.

المقادير / للعجين

1/2	كوب دقيق
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة صغيرة سكر
1/4	ملعقة صغيرة ڤانيليا
1/2	كوب ماء (أو حليب)
1/4	كوب زبد
2	بيض

للحشو

كريمة لباني مخفوقة أو كسترد *

للتزيين

شكولاتة غامقة سائلة وسكر بودرة

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- يُخلط الدقيق مع الملح والسكر والڤانيليا.
- يُوضع الماء والزبد في إناء سميك على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ الخليط في الغليان ثم يُرفع بعيداً عن النار ويُضاف خليط الدقيق دُفعة واحدة مع التقليب المستمر بواسطة ملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات.
- يُعاد الخليط على النار مع الاستمرار في التقليب وحتى يصبح كتلة واحدة ناعمة.
- يُرفع الخليط بعيداً عن النار ويُترك ليبرد قليلاً.
- يُخفق الخليط في العجان الكهربائي (أو بالمضرب اليدوي ويُترك ليبرد).
- يُضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) ويُقلب جيداً (لا تُضاف البيضة الثانية إلا بعد أن تتجانس الأولى مع الخليط تماماً وهكذا).
- يُوضع الخليط في كيس حلواني ويُشكل على هيئة كُرات صغيرة (أو أصابع)، تُرص في صاج فرن (يُراعى عدم بروز طرف من العجين عند نهاية التشكيل) أو يتم الضغط عليها بإصبع مُبلل.
- يُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة، ثم تُخفف الحرارة إلى 160 درجة ويُخبز لمدة 20 دقيقة أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُترك ليبرُد ثم يُشق بسكين حادة ويُحشى بالكريمة المخفوقة أو الكسترد، ويُزين بالشكولاتة السائلة والسكر بودرة.

- تزداد مدة الخبز كلما زاد حجم الكريم بوف، فيُمكن تشكيله بأحجام كبيرة وتُفتح مثل السندوتش وتُحشى بالكريمة المخفوقة والفاكهة الطازجة.

* راجع وصفة "الدانش" بنفس الباب.

- يُمكن صنع البف وحفظه في أكياس بلاستيك محمكة بالفريزر لمدة شهر.
- يُسمى بالاكلير في حالة تشكيل العجين على هيئة أصابع وتُحشى بالكسترد، والدائري منه يُسمى "بف" ويُحشى بالكريمة المخفوقة.

الدانش

مناسبات أطفال x 6 عدد الأفراد

...هي فطائر دانماركية تُقدم في وجبة الإفطار مثل الكرواسون، ومُتعارف عليها كمعجنات حيث يُمكن تقديمها كخبز محشو بالجبن.

المقادير / للكسترد

3	صفار بيض
1/4	كوب سكر
1	كوب حليب
2	ملعقة كبيرة نشا
1/2	ملعقة صغيرة ڤانيليا

للعجين

2 1/2	ملعقة صغيرة خميرة
1/4	كوب سكر
1/4	كوب ماء دافئ
2 1/2	كوب دقيق
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1/2	كوب زبد بارد (قطع)
1	بيض
1/2	كوب حليب دافئ
1	ملعقة صغيرة ڤانيليا

للدهن والتزيين

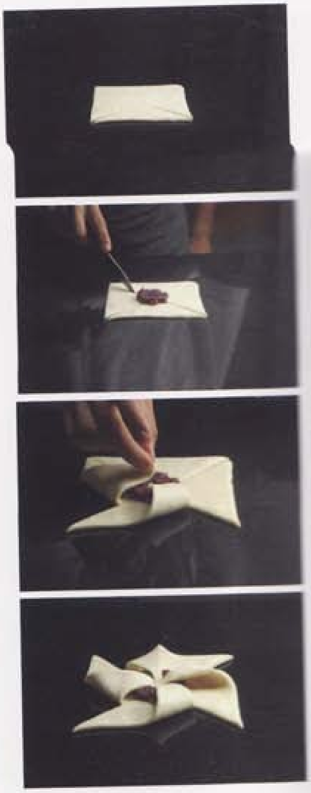
1	صفار بيض مخفوق
4	ملعقة كبيرة مربى المشمش
2	ملعقة كبيرة ماء ساخن
	وحدات فاكهة مُعلبة (مشمش وأناناس وكريز وخوخ ومانجو)

الطريقة / للكسترد

- يُخفق صفار البيض مع السكر في وعاء فوق حمام ماء ساخن.
- يُضاف الحليب مع التقليب حتى الغليان ثم يُضاف النشا ويُقلب باستمرار لحوالي 20 دقيقة حتى يُصبح الخليط غليظاً (في حالة وجود بعض الكتل الغليظة يُمكن استخدام المصفاة وتمرير خليط الكسترد من خلالها للتخلص من تلك الكتل).
- تُضاف الڤانيليا ويُوضع الخليط في حمام ماء مثلج لخفض حرارته.

للعجين

- تُذاب الخميرة مع ملعقة كبيرة من السكر في الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع بقية كمية السكر والملح في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ويُضاف الزبد البارد تدريجياً مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف البيض والحليب وخليط الخميرة لخليط الدقيق مع الاستمرار في العجن حتى تتجانس المكونات.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُغطى ويُترك لمدة 45 دقيقة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.



اقتراحات التشكيل

- يُفرد العجين بواسطة نشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل، ثم يُقطع مربعات، وبطرف سكين حادة يُقطع المربع من الأطراف الأربعة (شق صغير) ويُطبق أحد الطرفين المشقوقين إلى الداخل ويُترك الآخر لنحصل على شكل نجمة وتُزين بالفاكهة وتُرص في صاج وتُدهن بصفار البيض وتُغطى وتُترك لمدة 45 دقيقة حتى تختمر مرة أخرى.
- يُفرد العجين ويُشكل على هيئة مربع، ويُحشى بقليل من الكسترد ويُقفل المربع على هيئة مثلث مع عمل بعض الشقوق بواسطة سكين حادة، ويُمكن إطباق الطرفين المتقابلين للمربع بالمنتصف ويُزين بالفاكهة المُعلبة بعد التخلص من السائل بها.
- يُفرد العجين على شكل مستطيل ويُرش بخليط من السكر البني والزبيب ويُلف كالأسطوانة ثم يُقطع إلى أقسام متساوية، ويُرص في الصاج على الجزء الملفوف.
- تُرص وحدات العجين المُشكلة في صاج، وتُدهن بصفار البيض وتُغطى وتُترك لمدة 45 دقيقة حتى تختمر مرة أخرى.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- تُخبز الوحدات في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يُصبح لونه مائلا للذهبي (حسب الحجم).
- تُذاب مربى المشمش في الماء الساخن مع التقليب حتى تتجانس وتُصبح سائلة نوعاً ما.
- تُدهن الفطائر باستعمال فرشاة بخليط مربي المشمش.

مناسبات · أطفال · عدد الأفراد x6

الدونتس

...هي فطاير هشة متخمرة ومقلية في الزيت وتُزين بالسكر أو الشربات أو الشكولاتة

المقادير / للعجين

1	ملعقة كبيرة خميرة
1	كوب ماء دافئ
3 3/4	كوب دقيق
2 1/4	ملعقة كبيرة سكر
1/2	ملعقة كبيرة بكينج بودر
1/2	كوب زبد لين
1	بيض
	ڤانيليا
2 1/2	ملعقة كبيرة حليب
	ملح
	زيت للقلي

للتزيين

سكر بني + قرفة مطحونة

شكولاته غامقة وبيضاء سائلة

سكر بودرة

- يُمكن فرد العجين على هيئة مستطيل بسُمك 2 سنتيمتر، ثم يُقطع بقطاعات دائرية ثم بأخرى أصغر لتفريغ المنتصف.

الطريقة / للعجين

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ مع ملعقة كبيرة من السكر وتُقلب وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الكمية المتبقة من السكر والبيكنج بودر والملح في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة.
- تُضاف بقية المكونات وخليط الخميرة مع الاستمرار في العجن على نفس السرعة حتى نحصل على عجين أملس وغير لزج.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة، ويُوضع في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك لمدة 45 دقيقة حتى يختمر أو يتضاعف حجمه.
- يُقطع العجين إلى قطع متساوية في حجم ثمرة الخوخ (الدراق)، ثم تُكور وتُرص في صاج (مدهون بقليل من الزيت) مع الضغط الخفيف عليها حتى تُصبح مثل الدائرة بسُمك حوالي 7 سنتيمتر.
- تُغطى وتُترك لمدة 45 دقيقة حتى تختمر أو يتضاعف حجمه.
- يُجوف منتصف الدوائر باستخدام قطاعة دائرية صغيرة، وتُحفظ الكُرات الصغيرة جانباً.
- تُقلى الحلقات المُجوفة والكُرات الصغيرة في الزيت الساخن وتُقلب حتى يحمر لونها.
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُزين الدونتس حسب الرغبة، ويُمكن وضع السكر البني مع القرفة في كيس بلاستيك، وتُوضع الدونتس وهي ساخنة في الكيس وتُهز حتى تُغطى بالخليط، ويُمكن تزيينها بالشكولاتة السائلة أو الاكتفاء برشها بسكر البودرة.

مناسبات سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x 6

باباز

...يشتهر بهشاشته وكمية الشربات (القطر) التي يتشربها وتملأ مسامه وتميزه عن أي كيك آخر.

المقادير / للشربات (القطر)

2	كوب سكر
1	كوب عصير برتقال
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	عود قرفة
2	قرنفل صحيح

للكيك

1/2	ملعقة كبيرة خميرة
1	ملعقة كبيرة سكر
2	ملعقة كبيرة ماء دافئ
5	ملعقة كبيرة زبد لين
3	بيض
6	ملعقة كبيرة حليب دافئ
1 3/4	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح

للتزيين

كريمة مخفوقة مع سكر بودرة

صلصة فراولة طازجة *

توت (أو أي نوع فاكهة طازجة)

* لعمل صلصة الفراولة تُخفق فراولة طازجة في الخلاط ويُضاف إليها قليل من الشربات (القطر).

- يُمكن شق بعض الكيك وحشوه بالكريمة المخفوقة مع الفاكهة الطازجة.

الطريقة / للشربات (القطر)

- يُوضع والسكر وعصير البرتقال في إناء على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف عصير الليمون والقرفة والقرنفل (مع مراعاة نزع الريم (الزبد) كلما ظهر).
- يُترك الخليط لمدة 10 دقائق أو حتى يُعقد قليلا ويُصبح غليظ القوام، ثم يُصفى من القرفة والقرنفل.

للكيك

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُدهن قوالب كيك صغيرة بالزبد ثم تُرش بقليل من الدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد.
- تُذاب الخميرة مع السكر في الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخفق الزبد في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) مع الاستمرار في الخفق.
- تُضاف الخميرة المذابة والحليب إلى خليط الزبد مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط الدقيق والملح ويُضاف تدريجياً إلى الخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات ويتكون خليط مطاطي.
- يُصب خليط الكيك في القوالب (يُراعى ملئ ثلثي حجم القالب فقط).
- تُغطى القوالب وتُترك لمدة ساعة لتختمر أو حتى يتضاعف حجمها.
- تُوضع القوالب في صاج بالفرن لحوالي 30 دقيقة (حسب حجم القوالب)، أو حتى تمام الخبز.
- تُترك القوالب لتبرد قليلاً ثم تُقلب على شبكة معدنية.
- يتم عمل بعض الثقوب في الكيك (باستخدام سيخ خشبي) وهي ساخنة، ثم تُوضع في الشربات الدافئ حتى تتشرب، وتُوضع على الشبكة للتخلص من الشربات الزائد.
- تُرص في طبق التقديم وتُزين بالكريمة المخفوقة، وتُقدم مع صلصة الفراولة الطازجة *.

سينامون رول

مناسبات سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x8

...إضافة نكهات مُحببة للعجين تجعل مذاقه متميزاً، ولكن هناك بعض البهارات المطحونة مثل القرفة، القرنفل، وجوزة الطيب تؤدي إلى جفاف العجين، ومن هنا جاءت فكرة السينامون رول والتي تم فيها إضافة نكهة القرفة كحشو للعجين.

المقادير / للعجين

1	ملعقة كبيرة خميرة
3/4	كوب ماء دافئ
3	كوب دقيق
1	بيض
1/2	كوب عسل نحل

للحشو

1/2	كوب سكر بني
2	ملعقة كبيرة زبد (درجة حرارة الغرفة)
1	ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
1/2	كوب زبيب (أو قطع شكولاتة)
	عين جمل (جوز) مجروش (اختياري)

للفوندان

1	ملعقة كبيرة ماء
1	كوب سكر بودرة (منخول)
1	ملعقة كبيرة عسل نحل

لصلصة الكراميل

1	كوب سكر
6	ملعقة كبيرة زبد
1/2	كوب كريمة لباني

- يُزين السينابون حسب الرغبة، إما بالفوندان أو صلصة الكراميل أو بالشكولاتة الغامقة والبيضاء السائلة أو بجميع ما سبق.

الطريقة / للعجين

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع البيض وعسل النحل في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف خليط الخميرة مع الاستمرار في العجن على نفس السرعة حتى يتجانس الخليط ويُصبح عجين أملس.
- يُوضع العجين في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت ويُغطى ويُترك ليختمر لمدة 45 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- تُخلط مكونات الحشو في وعاء عميق وتُقلب حتى نُحصل على خليط متجانس مثل المعجون.
- يُفرد العجين بواسطة نشابة على سطح ناعم أملس مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل بسُمك 1/2 سنتيمتر.
- يُفرد معجون الحشو على كل العجين ثم يُلف العجين على هيئة اسطوانة، ثم تُقطع إلى حلقات سميكة (سُمكها حوالي 5 سنتيمتر).
- تُرص حلقات السينامون (بحيث يكون الجزء الملفوف لأعلى) في صينية مرتفعة الجوانب، مع ترك مسافة بين الواحدة والأخرى.
- تُغطى الصينية وتُترك لمدة 45 دقيقة أخرى لتختمر أو حتى يتضاعف حجمها.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُخبز حلقات السينامون في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى تمام النضج.

للفوندان

- يُخلط الماء مع السكر والعسل في وعاء بواسطة ملعقة حتى تتجانس المكونات ونحصل على خليط غليظ نوعاً ما.

لصلصة الكراميل

- يُوضع السكر في إناء على نار متوسطة، ويُترك حتى يذوب السكر ثم يُخفق بواسطة مضرب سلك يدوي حتى يُصبح كراميل (مع مراعاة ألا يحترق).
- يُضاف الزبد مع التقليب حتى يسيل ويُرفع بعيداً عن النار.
- تُضاف الكريمة اللباني مباشرةً مع التقليب حتى يتجانس الخليط.

مناسبات سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x2

شكولاتة مولتن

... "مولتن" أو "فوندان"، وسُميت بذلك لأنه عند تقديمها وأول ما تُثقب بالشوكة تخرج منها الشكولاتة الذائبة.

المقادير

3/4	كوب زبد لين
1 1/3	كوب قطع شكولاتة
1/2	كوب سكر
4	بيض
1/4	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ڤانيليا
1	ملعقة كبيرة بودرة كاكاو

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع الزبد وقطع الشكولاتة في وعاء زجاجي (يتحمل الحرارة)، ثم يُوضع في حمام ماء على نار متوسطة مع التقليب من حين لآخر حتى تسيل الشكولاتة ويتجانس الخليط، ثم يُرفع بعيداً عن النار.
- يُضاف السكر والبيض مع الخفق الجيد بواسطة ملعقة خشبية حتى تتداخل المكونات.
- يُنخل الدقيق والڤانيليا والكاكاو، ويُضاف لخليط البيض تدريجياً مع التقليب بخفه حتى تندمج كل المكونات.
- تُدهن قوالب فرن صغيرة بقليل من الزبد، ثم يُملأ ثُلثي القالب بالخليط.
- تُرص القوالب في صاج وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة (حسب حجم القوالب).
- تُترك لمدة دقيقتين ثم تُقلب في طبق التقديم وتُقدم دافئة.

مناسبات
x4 عدد الأفراد

تارت التفاح

...هناك أنواع مختلفة من التفاح، ولكن الأخضر منه يتحمل الطهي، ويُمكن استخدام الكمثرى أو الخوخ عوضاً عنه في حالة عدم توفره.

المقادير / للعجين

3	كوب دقيق
1	معلقة صغيرة ملح
1	معلقة كبيرة خل أبيض
2	بياض بيض
1	كوب زبد
2	معلقة كبيرة ماء مُثلج
	للحشو
3	صفار بيض
1/2	كوب سكر
2	ملعقة كبيرة زبد لين
5	تفاح أخضر
	مربى مشمش للتزيين

الطريقة / للعجين

- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الخل وبياض البيض مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف الزبد والماء المُثلج وتُعجن المكونات حتى نحصل على عجين أملس متجانس.
- يُفرد العجين في قالب دائري كطبقة رقيقة بحيث تأخذ شكل القالب.
- لعمل الحشو يُخفق صفار البيض مع السكر في وعاء عميق.
- يُضاف الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى تتداخل مكونات خليط البيض تماماً.
- يُقشر التفاح (مع التخلص من البذر) ويُقطع شرائح طولية، وتُرص على سطح العجين بحيث تكون على هيئة وردة.
- يُصب خليط البيض على سطح التارت، وتُخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام الخبز.
- يُترك التارت ليبرد قليلاً ثم يُدهن السطح بقليل من مربى المشمش المُخففة بالماء الدافئ.

i

- يُمكن تقطيع التفاح مكعبات صغيرة، ويُضاف سكر بني وزبيب وقرفة مطحونة (يُمكن استخدام جوزة الطيب أو قرنفل مطحون)، ويُوضع الحشو على سطح العجين المفرود بالقالب، ويُفرد جزء من العجين ويُقطع على هيئة شرائط وتُوضع على سطح العجين على أبعاد متساوية وفي اتجاهين مختلفين (كما في الصورة)، ويُدهن سطح العجين ببيض مخفوق وتُخبز في الفرن الساخن لمدة 30 دقيقة أو حتى يحمر سطح العجين.

مناسبات

x4 عدد الأفراد

تارت التمْر بالكريم بورليه

... يُمكن تقديم الكريم بورليه بدون التارت، ويتميز بطعمه القريب من الكاسترد وبطبقة رقيقة وصلبة من الكراميل تتكون على سطحه نتيجة تحمير السكر.

المقادير / للعجين

1/2	كوب زبد
2	ملعقة كبيرة سكر بودرة
1	بيض
1/2	كوب دقيق تمر خشن (تمر جاف مفروم)
1 1/2	كوب دقيق
2	ملعقة كبيرة دبس تمر

للكريم بورليه

1 1/4	كوب كريمة لبَاني
4	صفار بيض
1/4	كوب سكر
2	ملعقة كبيرة نشا
	ڤانيليا

- يُمكن إضافة قطع من الفواكه مع كريمة الحشو.
- يُمكن حفظ التارت في كيس بلاستيك بالثلاجة (البراد) لحين الاستخدام.

الطريقة / للعجين

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- يُخفق الزبد مع السكر في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة.
- يُضاف البيض مع الاستمرار في الخفق، ثم يُضاف الدقيق بنوعيه مع الخفق الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف دبس التمر مع العجن الجيد حتى نحصل على عجين متجانس.
- يُفرد العجين في قوالب التارت بحيث يُغطي الجوانب.
- يُتم عمل ثقوب بواسطة شوكة في العجين (حتى لا يرتفع أثناء الخبز).
- يُخبز التارت في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج ثم يُترك جانباً ليبرد تماماً.

للكريم بورليه

- تُوضع الكريمة اللباني في إناء على نار هادئة وتُترك حتى تبدأ في الغليان.
- يُخفق صفار البيض مع السكر والنشا بواسطة مضرب كهربائي حتى تُصبح هشة كالكريمة.
- يُضاف جزء من الكريمة إلى خليط البيض ويُقلب جيداً، ثم يُضاف إلى الكريمة المتبقية ويُقلب.
- يُرفع الخليط من على النار ويُوضع في حمام مائي على نار هادئة.
- يُقلب الخليط مع إضافة الڤانيليا حتى يُصبح غليظ القوام، ثم يُرفع عن النار ويُترك جانباً ليبرد قليلاً.

لعمل التارت

- تُصب الكريمة فوق التارت وتُرش بالسكر وتُوضع في الفرن مجدداً (على الشواية) لمدة 4 دقائق أو حتى يحمّر سطحها (يُمكن تقديمها دون إضافة السكر ووضعها بالفرن مرة أخرى)، وتُزين بشرائح من الفاكهة الطازجة.

فطيرة الزنجبيل والصنوبر

...الصنوبر من المكسرات التي تمتاز بمذاق غير قوي ولكنه مُميز، وعند استخدامه بكثرة -كما في هذه الفطيرة- مع قليل من البرتقال والشربات يكون مذاقه أطيب.

المقادير / للفطيرة

1 3/4	كوب دقيق
3/4	كوب دقيق ذرة ناعم
1	كوب صنوبر
3/4	كوب زبيب
	فانيليا
1 1/2	ملعقة صغيرة بكنج بودر
1/2	ملعقة صغيرة بكربونات صودا
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
1	ملعقة كبيرة بشر برتقال
1/4	كوب عسل نحل
1/2	كوب زيت
3	بيض
2	ملعقة كبيرة عصير برتقال
3/4	كوب زبادي

للشربات (القطر)

1 1/2	كوب عسل
2	كوب عصير برتقال
1	كوب صنوبر مُحمص
1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
1	كوب زبيب
	بشر برتقال وأوراق نعناع للتزيين

الطريقة / للفطيرة

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- يُخلط الدقيق مع دقيق الذرة وربع كوب من الصنوبر في العجان الكهربائي، وتُضاف باقي المكونات الجافة مع التقليب الجيد.
- يُضاف العسل والزيت وعصير البرتقال والزبادي مع الاستمرار في العجن حتى تتجانس كل المكونات.
- يُدهن قالب كيك دائري (مقاس 26 سنتيمتر) بقليل من الدهن ويُرش بقليل من الدقيق مع التخلص من الزائد.
- يُوضع خليط الفطيرة في القالب وتُرش ببقية كمية الصنوبر على السطح بحيث تغطيه.
- تُخبز في الفرن لحوالي 30 دقيقة.

للشربات (القطر)

- يُوضع العسل وعصير البرتقال في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الصنوبر المحمص والزنجبيل والزبيب ويُترك الخليط لمدة عشر دقائق أو حتى يعقد قليلاً.
- تُوضع الفطيرة على شبكة معدنية، ويتم عمل ثقوب فيها بواسطة سيخ خشبي.
- تُسقى الفطيرة بالشربات (القطر) وهي ساخنة، وتُزين ببشر البرتقال وأوراق النعناع.

فطيرة اللوز

مناسبات سهل وسريع عدد الأفراد x 4

...استخدام دقيق من اللوز بدلاً من الدقيق العادي يُعطي الفطيرة نكهة مُميزة، وكذلك إضافة الطبقة الرقيقة من المربى تعطيها بُعداً آخر.

المقادير

	عجين بف باستري (راجع باب "معجنات")
	مربى فراولة
1/2	كوب زبد
1/2	كوب سكر
2	بيض
2	صفار بيض
1	كوب دقيق لوز (لوز محمص ومطحون)
1/2	ملعقة صغيرة روح اللوز (أو ڤانيليا)
	سكر بودرة للتزيين

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- يُفرد العجين بسُمك رقيق في قاع وجوانب قالب فرن مستدير (مقاس 28 سنتيمتر) بحيث يأخذ شكل القالب مع عمل بعض الثقوب بالشوكة (حتى لا ترتفع أثناء الخبز)، وتُدهن بقليل من مربى الفراولة.
- لتجهيز الحشو، يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح الخليط كالكريمة.
- يُضاف البيض وصفار البيض لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف دقيق اللوز وروح اللوز (أو ڤانيليا)، ويُقلب الخليط حتى تتداخل المكونات.
- يُصب خليط الحشو فوق المربى بالقالب بحيث يُغطيها تماماً، ويُساوى السطح.
- تُخبز في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تتماسك وتنضج.
- تُترك الفطيرة لتبرد قليلاً، ثم تُزين بالسكر البودرة عند التقديم.

فطيرة الكسترد بالشكولاتة

مناسبات
أطفال
x8 عدد الأفراد

...الكسترد مع الشكولاتة كحشوة يُميز تلك الفطيرة عن الأنواع الأخرى وخاصةً مع وجود قطع البسكوت بها، وتتميز كذلك بغلافها الخارجي المقرمش.

المقادير / للكسترد

2/3	كوب حليب
1/2	ملعقة صغيرة فانيليا
2	صفار بيض
2	ملعقة كبيرة سكر
1	ملعقة كبيرة دقيق
1/4	كوب كريمة لباني
	بشر برتقال (أو بشر ليمون)

للفطيرة

1	بيض
1	صفار بيض
1/2	كوب سكر
2 1/4	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة بكينج بودر
1/2	كوب حليب

للحشو

2	كوب قطع بسكوت أصابع الست (أو أي نوع بسكوت هش)
1	كوب عصير برتقال مُصفى
	بشر برتقال (أو بشر ليمون)
1/2	كوب لوز مجروش
1	كوب قطع شكولاتة غامقة
	سكر بودرة للتزيين

الطريقة / للكسترد

- يُسخن الحليب في إناء على نار متوسطة، وتُضاف الفانيليا ويُقلب حتى يبدأ في الغليان ثم يُرفع عن النار ويُحفظ جانباً.
- يُخفق صفار البيض والسكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يذوب السكر تماماً.
- يُضاف الدقيق لخليط صفار البيض مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف قليل من الحليب الدافئ إلى خليط البيض ويُخفق جيداً.
- يُضاف خليط البيض إلى الحليب بالتدريج (حتى لا يتكتل) مع الاستمرار في التقليب على نار هادئة حتى يُصبح غليظ القوام.
- تُضاف الكريمة وبشر البرتقال (أو الليمون) ويُقلب الخليط حتى يتجانس.
- يُرفع الكسترد بعيداً عن النار، ويُوضع في وعاء بارد ويُغطى بالبلاستيك بحيث يلامس سطح الكسترد (حتى لا تتكون قشرة)، ويُترك ليبرد تماماً حوالي ساعة أو أكثر.

للفطيرة

- يُخفق البيض مع صفار البيض والسكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يذوب السكر تماماً.
- يُخلط الدقيق مع البكينج بودر ويُضاف إلى خليط البيض مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف الحليب تدريجياً للخليط ويُعجن حتى نحصل على عجين أملس ومتجانس.

للحشو

- تُكسر نصف كمية البسكوت قطع متوسطة في وعاء عميق، وتُغطى بعصير وبشر البرتقال.
- يُضاف اللوز المجروش ونصف كمية قطع الشكولاتة للخليط السابق مع التقليب حتى تتداخل المكونات.

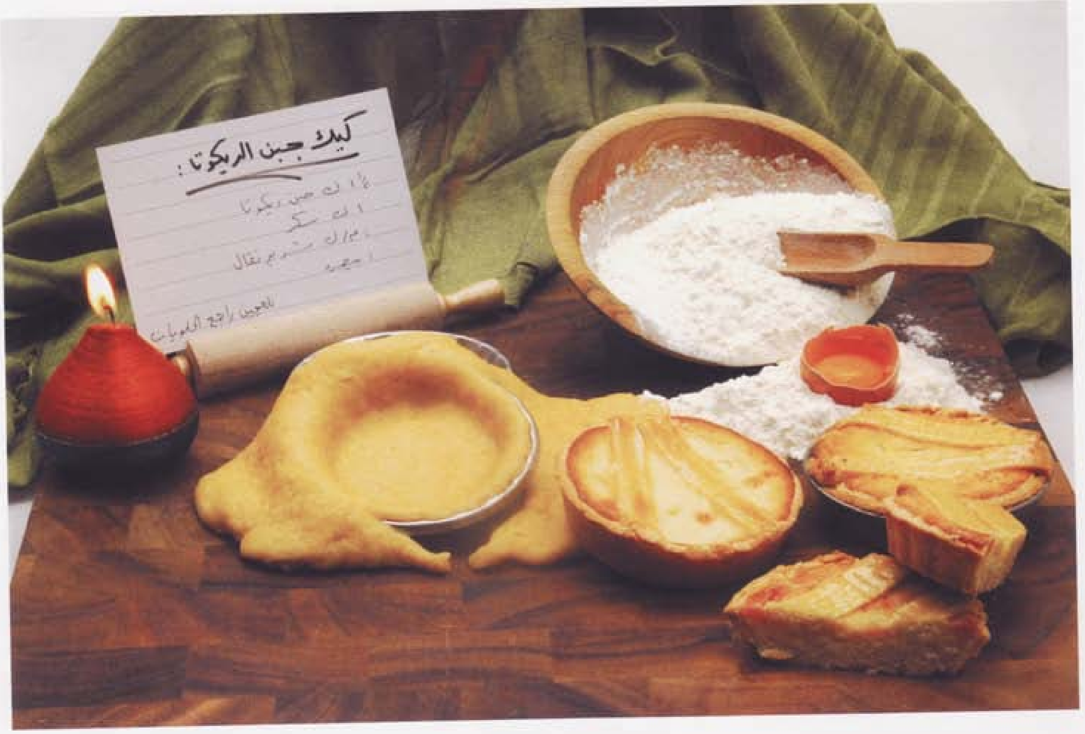
لعمل الفطيرة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقسم العجين إلى قسمين، ويُفرد على سطح أملس مرشوش بالدقيق إلى دائرتين أحداهما أكبر من مقاس الصينية والأخرى بنفس المقاس (لاستخدامها كغطاء الفطيرة).
- تُفرد دائرة العجين الأكبر في الصينية بحيث تُلامس القاع والجوانب وتأخذ شكل القالب ويتدلى جزء خارجها.
- تُكسر الكمية المتبقية من البسكويت وتُوزع في قاع الفطيرة (لعمل طبقة رقيقة لتكون عازل عند وضع الحشو).
- تُوضع نصف كمية الكسترد ويُساوى السطح، ثم تُوضع نصف كمية الحشو وتُضاف بقية قطع الشكولاتة.
- تُوضع الكمية المتبقية من الكسترد ثم باقي كمية الحشو.
- يُغطى القالب بدائرة العجين الأصغر، وتُقفل بالجزء المُتدلي من العجين.
- تُخبز الفطيرة في الفرن لمدة ساعة أو حتى تنضج ويُصبح لونها ذهبياً.
- تُترك لتبرد وتُزين بالسكر البودرة عند التقديم.

مناسبات
سهل وسريع
عدد الأفراد x 8

فطيرة جبن الريكوتا

...يُمكن تجهيز هذه الفطائر في وقت أقل في حالة استخدام عجين البف باستري الجاهز عوضاً عن صنع العجين.



المقادير / للعجين

3/4	كوب زبد
1/2	كوب سكر
1	بيض
1	صفار بيض
2 1/2	كوب دقيق
	فانيليا

للحشو

1	بيض
1 1/2	كوب جبن ريكوتا
1	كوب سكر
1	ملعقة كبيرة بشر برتقال
1/4	كوب قطع صغيرة من البابايا المُجففة

i
- يُمكن استخدام زبيب أو تمر أو الفاكهة الجافة المُفضلة مع الحشو.

الطريقة

- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق باستخدام المضرب الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُخفق البيض مع صفار البيض ثم تُضاف إلى الخليط.
- يُضاف الدقيق تدريجياً مع العجن الجيد حتى نحصل على عجين أملس ومتجانس.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة ويُلف ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماسك ويسهُل فرده.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- لتجهيز الحشو يُخفق البيض مع الجبن جيداً في وعاء عميق.
- يُضاف السكر وبشر البرتقال وقطع البابايا المُجففة مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- لعمل الفطيرة يُفرد العجين في قوالب التارت الخاصة حتى يأخذ شكل القالب (مع التخلص من الزائد منه).
- يتم عمل بعض الثقوب بواسطة شوكة في العجين، ثم يُصب خليط الحشو حتى يملأ القوالب.
- يُفرد جزء من العجين ويُقطع مستطيلات طويلة ويُزين سطح العجين بها (كما في الصورة).
- تُرص القوالب في صاج وتُخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يحمر السطح.
- يتم إطفاء الفرن، مع إبقاء القوالب بداخله وتُترك لمدة 10 دقائق أخرى، ثم تُرفع جانباً لتبرد وتُقدم إما دافئة أو باردة (بوضعها في الثلاجة (البراد)).

مناسبات أطفال x8 عدد الأفراد

فطيرة مشمش وكريز

...المشمش والكريز من الفاكهة التي تتحمل الطهي على حرارة عالية مثلها مثل الخوخ على عكس الفراولة.

المقادير / للعجين

1/2	كوب زبد (درجة حرارة الغرفة)
1/3	كوب سكر بودرة
1	بيض
1/3	كوب دقيق لوز
1 1/2	كوب دقيق

للحشو

3 1/2	ملعقة كبيرة زبد لين
6	ملعقة كبيرة سكر
1	بيض
3	ملعقة كبيرة دقيق
3	ملعقة كبيرة دقيق لوز

للتزيين

مربى مشمش
مشمش طازج (أنصاف)
كريز (كرز) طازج بدون بذر

الطريقة / للعجين

- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح مثل الكريمة.
- يُضاف البيض للخليط مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف دقيق اللوز لخليط الزبد ويُقلب حتى تندمج المكونات وتتجانس.
- يُنخل الدقيق ويُضاف تدريجياً، ويُقلب بخفة حتى يندمج ونحصُل على عجين أملس ناعم.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة ويُوضع في وعاء عميق، ويُغطى ويُترك في الثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة حتى يتماسك.

للحشو

- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة عالية لمدة 5 دقائق حتى يتضاعف حجمه ويُصبح مثل الكريمة.
- يُضاف البيض لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى يتجانس الخليط.
- يُضاف الدقيق ودقيق اللوز للخليط مع التقليب الجيد حتى تتداخل مكونات الحشو وتتجانس.

لعمل الفطيرة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- يُفرد العجين في قالب مستطيل بحيث يأخذ شكل القالب مع التخلص من الزائد منه (يُمكن استخدامه مرة أخرى).
- يتم عمل ثقوب في العجين باستخدام شوكة (حتى لا يرتفع أثناء الخبز).
- يُدهن العجين بكمية قليلة من مربى المشمش، ثم يُصب الحشو ويساوى.
- يُرص المشمش في منتصف الفطيرة على هيئة صف، وتُرص وحدات الكريز على الجانبين.
- تُخبز الفطيرة في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى تنضُج ثم تُترك جانباً لتبرد قليلاً.
- يُدهن سطح الفطيرة بمربى المشمش المخففة بالماء الساخن بواسطة فرشاة، ويُقدم مع حبات الكريز وقطع المشمش.

مناسبات | أطفال | x 6 عدد الأفراد

سابلية بحشوات مختلفة

...الحشوات مختلفة، منها ما يتم طهيه مع العجين بالفرن، والآخر يُضاف بعد خبز التارت.

المقادير / للسابليه

1/2	كوب زبد
3/4	كوب سكر بودرة
1	بيض
2 1/4	كوب دقيق

لحشو اللوز

1/3	كوب زبد
1/2	كوب سكر
1	بيض
1/2	كوب دقيق اللوز (لوز مطحون)
2	ملعقة كبيرة دقيق
4	ملعقة كبيرة مربى تمر
	سكر بودرة وتمر ولوز مقشر كامل للتزيين

الطريقة / للسابليه

- يُسخن الفرن على 180 درجة مئوية.
- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض للخليط مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف الدقيق تدريجياً للخليط مع العجن على سرعة متوسطة حتى يُصبح العجين كتله واحدة.
- تُدهن قوالب صغيرة (خاصة بالتارت) بقليل من الزيت، ويُفرد العجين بحيث يأخذ شكل القالب (يُمكن استخدام قالب كبير).
- يُثقب العجين بواسطة شوكة (حتى لا يرتفع أثناء الخبز).

لحشو اللوز

- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض مع الاستمرار في الخفق حتى يتجانس الخليط.
- يُضاف دقيق اللوز والدقيق تدريجياً للخليط ويُقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- يُدهن العجين المفرود بمربى التمر، ثم تُصب كمية من الحشو بحيث تملأ الفطيرة.
- تُوضع حبة لوز داخل التمر (مكان النواة)، وتُغرس قليلاً فوق الحشو.
- تُخبز الفطيرة في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى تنضج (حسب الحجم).
- تُترك لتبرد وتُرش بالسكر البودرة عند التقديم.

المقادير

لحشو عيش السرايا

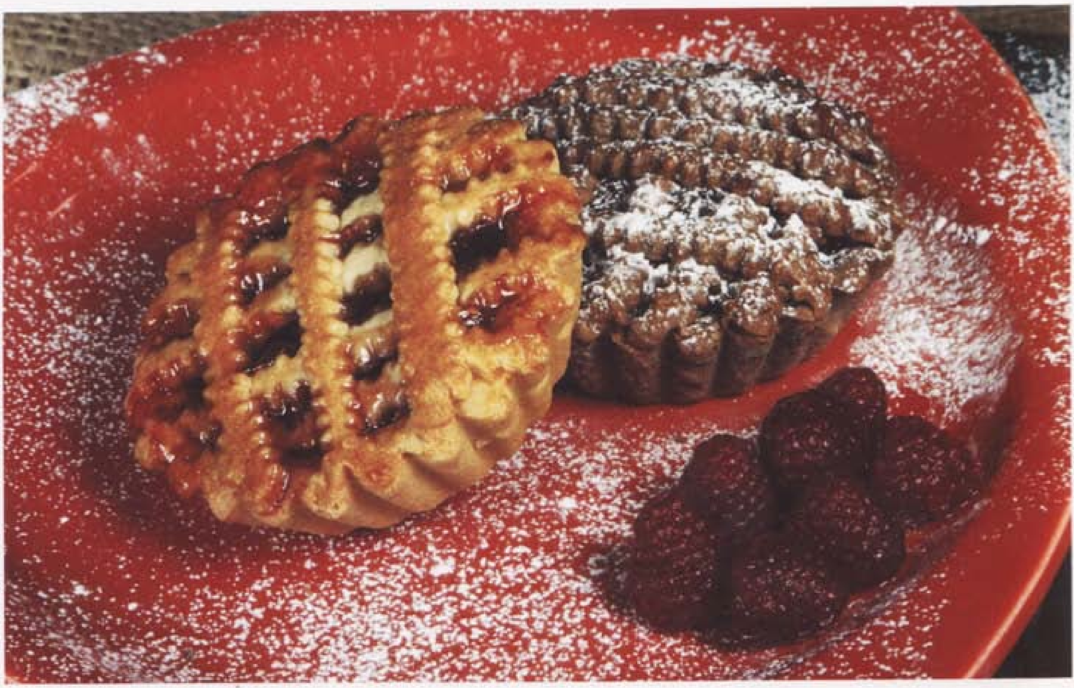
2	**ملعقة كبيرة شكولاتة سائلة**
5	**ملعقة كبيرة سكر**
2	**ملعقة كبيرة ماء**
2	**كوب شربات (قطر)**
6	**خبز توست مُقطع مكعبات (بدون الحواف)**
1	**كوب فستق مفروم**
1	**كوب قشطة (قشدة)**
	فستق مفروم ومربى زهر للتزيين

الطريقة

لحشو عيش السرايا

- **تُخبز قوالب العجين بالفرن الساخن لمدة 15 دقيقة (أو حسب حجم القالب).**
- **تُترك قوالب التارت لتبرد، ثم تُدهن بالشكولاتة السائلة (لعمل طبقة عازلة).**
- **يُوضع السكر والماء في مقلاة على نار متوسطة حتى يُذوب السكر ويُصبح لونه كالكراميل، ثم يُضاف القطر ويُقلب حتى يتجانس الخليط ويُترك ليبرد قليلاً.**
- **تُضاف مكعبات التوست لخليط الكراميل (الدافئ)، حتى يتشرب الخبز من السائل.**
- **تُحشى قوالب التارت بعيش السرايا، وتُزين بالقشدة والمربى والفستق المبشور.**

- يُمكن إضافة ملعقة كبيرة من بودرة الكاكاو للعجين (مع تقليل كمية الدقيق بنفس المقدار)، وتُحشى بمربى التوت وتزين بشرائح من العجين حتى تغطيها مثل الشبكة، وتُخبز بنفس الطريقة، وعند التقديم تُزين بالسكر البودرة (كما في الصورة).
- يُمكن دهن قوالب العجين ببياض البيض المخفوق قبل خبزه، ثم يُحشى بالكسترد والفاكهة الطازجة و يُزين بالفستق الناعم.



مناسبات سهل وسريع أطفال عدد الأفراد ×8

أرز بحليب في الفرن

...تكمُن مشكلة الأرز بالحليب في التقليب المستمر أثناء الطهي في إناء على نار مباشرة، وهنا طريقة مختلفة ولا تحتاج لكل هذا العناء.

المقادير

2	بيض
2	صفار بيض
	ڤانيليا
1/2	كوب سكر
1	كوب عصير برتقال
4	كوب حليب
3	كوب أرز مصري مسلوق بدون ملح
2	ملعقة كبيرة مجففة مُقطعة (أناناس – مشمش – بابايا)
2	ملعقة كبيرة زبد
1/2	كوب زبيب
2	ملعقة كبيرة فستق مجروش
	زبد للدهن
1/2	كوب دقيق بقسماط (خبز جاف مطحون)

للتزيين

شربات (قطر)

فواكه طازجة

مكسرات مشكلة مجروشة

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع البيض والصفار في وعاء، ويُخفق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يتضاعف حجمه.
- تُضاف الڤانيليا والسكر وعصير البرتقال والحليب إلى البيض مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف الأرز المطهو والفواكه المجففة والزبد والزبيب والفستق، ويُقلب الخليط بملعقة حتى تتداخل المكونات.
- يُدهن القالب الخاص بالكريم كراميل بقليل من الزبد، ويُرش بدقيق البقسماط حتى يغطيه تماماً.
- يُصب خليط الأرز بالحليب في القالب.
- يُوضع القالب بالفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى يتماسك.
- يُترك الأرز بالحليب ليبرد قليلاً ثم يُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة 5 ساعات.
- يُقلب في طبق التقديم، ويُزين بالشربات (قطر) ويُقدم مع سلطة فواكه طازجة ومكسرات.

[illegible] ١٥٠°

بسكوت بقطع الشكولاتة

مناسبات سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x8

...من الحلويات المُحببة للأطفال، والتي يُمكنهم إعدادها بسهولة وبنكهات متنوعة.

المقادير

1/2	كوب زبد
1/2	كوب سكر
1/2	كوب سكر بني
1	بيض
3/4	ملعقة صغيرة فانيليا
1 1/3	كوب دقيق
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
1/2	كوب قطع شكولاتة صغيرة

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق الزبد مع السكر جيداً في وعاء عميق باستخدام مضرب سلك يدوي (أو مضرب كهربائي) حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف السكر البني والبيض والفانيليا للخليط مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الدقيق والملح وبكربونات الصودا.
- يُضاف خليط الدقيق تدريجياً لخليط الزبد مع التقليب بخفة (بواسطة ملعقة خشبية) حتى تتجانس المكونات (مع مراعاة عدم الخفق لفترة طويلة).
- تُضاف قطع الشكولاتة للخليط ويُقلب حتى تتداخل المكونات (مع عدم زيادة مدة الخلط).
- يُقسم العجين كرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، وتُرص في صاج فرن على مسافات متباعدة.
- تُخبز في الفرن لمدة 10 دقائق.
- تُترك لتبرد قليلاً، ثم تُوضع على شبكة معدنية حتى تبرد تماماً.

i

- يُمكن حفظ العجين (بعد تقسيمه إلى كرات صغيرة) في الفريزر.
- يُمكن وضع كمية السكر كلها من السكر البني (يُعطي البسكوت مذاقاً مختلفاً).
- يُمكن إضافة المكسرات المجروشة أو المفرومة للعجين.
- يُفضل استعمال صاج سميك القاع من الستانليس ستيل.
- عند خلط المكونات الجافة والسائلة، يُراعى خلط المكونات حتى تتجانس فقط (مع عدم الخلط لمدة طويلة).
- يُمكن وضع العجين في الثلاجة (البراد) قبل التشكيل.
- في حال استخدام نفس الصاج لكمية أخرى من البسكوت، يُراعي أن يبرد تماماً قبل استخدامه.
- في حال عدم توفر قطع الشكولاتة، يُمكن إضافة زبيب، قطع تمر، مكسرات مجروشة، جوز هند مبشور أو فواكه مجففة.

بسكوت اللوز

...اللوز من أكثر المكسرات استخداماً في المطبخ (خاصةً في الحلويات)، ويُمكن الاستعاضة عنه بأنواع أخرى من المكسرات.

المقادير

1	كوب زبد
1/2	كوب سكر بودرة
1	بيض
1/2	ملعقة صغيرة فانيليا
1	ملعقة صغيرة ملح
1/2	كوب دقيق لوز
1 1/4	كوب دقيق
2	ملعقة كبيرة ماء مثلج

للتزيين

لوز صحيح

شكولاتة غامقة وبيضاء سائلة

لوز مجروش

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 160 درجة مئوية.
- يُخلط الزبد مع السكر جيداً في وعاء عميق بواسطة المضرب الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض والفانيليا والملح مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط دقيق اللوز مع الدقيق، ثم يُضاف تدريجيا بالتناوب مع الماء أثناء الخفق حتى نحصل على عجين أملس متماسك يسهل تشكيله باليد.
- يُلف العجين في بلاستيك، ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك.
- يُفرد العجين بواسطة نشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق.
- يُقطع العجين بالسكين إلى قطع صغيرة، ثم تُشكل على هيئة أصابع صغيرة متساوية في الحجم ، مع الضغط على منتصفها والتزيين بحبة من اللوز المُقشر (يُمكن تشكيل العجين على هيئة كُرات).
- تُرص أصابع البسكوت في صاج، وتُخبز لحوالي 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُزين بالشكولاتة الغامقة أو البيضاء، أو تُغمس في الشكولاتة البيضاء وتُرش باللوز المجروش.

i

- لعمل البسكوت بالكاكاو، يُضاف 3 ملعقة كبيرة من بودرة الكاكاو للعجين (مع تقليل كمية الدقيق بنفس المقدار).

اقتصادية

x6 عدد الأفراد

بسكوت القرفة

...القرفة جعلت البسكوت مقرمشاً، ولكن إضافة الشربات "القطر" إليه وهو ساخن تجعله أكثر طراوة.

المقادير

1	بيض
1/2	كوب سكر بودرة
1/4	كوب زبد
2	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة صغيرة بكينج بودر
1	ملعقة صغيرة ينسون مطحون
1/2	كوب حليب
	قطع بندق
	شربات (قطر)*
	فستق مجروش للتزيين

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق البيض بواسطة مضرب كهربائي في وعاء عميق لمدة دقيقتين حتى يُصبح هشاً.
- يُضاف السكر البودرة مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف الزبد إلى خليط البيض مع الخفق حتى يُصبح كالكريمة.
- يُخلط الدقيق مع القرفة والملح والبكينج بودر واليانسون.
- يُضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض تدريجيا مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف الحليب تدريجياً مع التقليب حتى يتجانس العجين ويتماسك.
- يُشكل العجين على هيئة كُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز).
- تُرص الكرات في صاج مع الضغط الخفيف على المنتصف وتُوضع فيها قطعة من البندق.
- يُخبز البسكوت في الفرن لحوالي 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُسقى البسكوت وهو ساخن بالشربات الدافئ، ويُرص في طبق التقديم ويُزين بالفستق المجروش.

* لعمل الشربات (القطر) راجع وصفة "بسبوسة بالمكسرات" بنفس الباب.

مناسبات
اقتصادية
أطفال
عدد الأفراد x8

بسكوت بالعجوة

... مذاق البسكوت يُمكن تغييره بإضافة نكهات لحشو العجوة مثل القرفة المطحونة أو الحبهان (الهيل) أو مكسرات مفرومة.

المقادير

كوب زبد	3/4
كوب سكر	3/4
صفار بيض	2
ملعقة كبيرة فانيليا	1
كوب دقيق	5
ملعقة صغيرة بكينج بودر	1/2
كوب حليب دافئ	1
كوب كريمة لباني	1/2
صفار بيض للدهن	1
ملعقة كبيرة سمسم	2
عجوة للحشو (مع قليل من الزيت والسمسم)	

- تُهرس العجوة مع قليل من الزيت وتُرش بالسمسم حتى يسهُل التحكم فيها.
- يُمكن عمل أشكال أخرى من العجين (أقراص، كُرات، مربعات أو مثلثات).

الطريقة

- يُوضع الزبد في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ويُضاف السكر تدريجياً مع الخفق الجيد حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف صفار البيض والفانيليا للخليط مع الاستمرار في الخفق على نفس السرعة.
- يُخلط الدقيق مع البكينج بودر، ويُضاف للخليط مع الاستمرار في العجن.
- يُخلط الحليب مع الكريمة اللباني ويُضاف تدريجياً، ويُعجن حتى يُصبح كتلة متماسكة وناعمة.
- يُغطى العجين ويُترك لمدة 15 دقيقة.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- يُقسم العجين قسمين، يُلف كل قسم كالاسطوانة، مع الضغط الخفيف لعمل تجويف بطول الأسطوانة.
- يُقسم حشو العجوة قسمين ويُلف كالاسطوانة (تكون أصغر حجماً من العجين)، وتُوضع في تجويف العجين، ثم تُغطى بطرف العجين لنحصل على اسطوانة.
- يُلف العجين مرة أخرى (مع الضغط الخفيف)، ويُقطع بالسكين إلى حلقات.
- تُرص الوحدات في صاج، ثم تُدهن بصفار البيض المخفوق (بواسطة فرشاة)، وتُرش بالسمسم.
- تُخبز في الفرن لحوالي 30 دقيقة أو حتى تمام الخبز.

مناسبات اقتصادية أطفال عدد الأفراد x 6

بسكوت شكولاتة بكريمة الفانيليا

...سندوتشات صغيرة بالشكولاتة الغامقة من الخارج والكريمة البيضاء من الداخل.

المقادير / للبسكوت

1	بيض
1 1/2	كوب سكر
10	ملعقة كبيرة زبد
1 1/4	كوب دقيق
1/2	كوب بودرة كاكاو
1	ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
1/2	ملعقة صغيرة بكينج بودر
1/2	ملعقة صغيرة ملح

لكريمة الفانيليا

4 1/2	ملعقة كبيرة زبد
1	ملعقة صغيرة فانيليا
2	كوب سكر بودرة

الطريقة / للبسكوت

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق البيض والسكر في وعاء عميق (بواسطة مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف الزبد لخليط البيض مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الدقيق مع الكاكاو وبكربونات الصودا والبكينج بودر والملح، ويُنخل خليط الدقيق.
- يُضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض تدريجيا، ويُقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- يُشكل العجين على هيئة أقراص دائرية صغيرة مع الضغط الخفيف عليها.
- تُرص في صاج فرن مدهون (بالفرشاة) بقليل من الزبد، مع مراعاة ترك مسافات بين أقراص العجين حتى لا تلتصق.
- يُشكل خطوط على هيئة مربعات صغيرة على البسكويت باستخدام شوكة أو عود أسنان (خلة).
- يُخبز في الفرن لحوالي 15 دقيقة، ويُترك ليبرد تماماً.

لكريمة الفانيليا

- يُخفق الزبد مع الفانيليا والسكر (بواسطة مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى تتجانس المكونات.
- يُوضع الخليط في كيس حلواني ليسهُل التحكم فيه.
- يُوضع جزء من كريمة الفانيليا على سطح البسكوت (السطح الملامس لقاع الصاج)، وتُلصق عليها حبة أخرى من البسكوت (مع الضغط الخفيف)، وتُكرر العملية مع باقي الكمية.

طوفي مع عين الجمل "الجوز"

...البسكوت مع عين الجمل (الجوز) جاء في شكل طبقات متماسكة بالكراميل لتذوب بالفم.

المقادير / للبسكوت

9	ملعقة كبيرة زبد
1/2	كوب سكر
2	ملعقة كبيرة قهوة مُركزة
1 2/3	كوب دقيق
2/3	كوب نشا
1	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
2	ملعقة كبيرة معجون فول سوداني

للطوفي

12	ملعقة كبيرة زبد
3/4	كوب سكر بني
2	ملعقة كبيرة دبس تمر (أو عسل أسود)
1	كوب عين جمل (جوز) صحيح
1	ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون

الطريقة / للبسكوت

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- يُدهن صاج مستطيل بقليل من الزيت.
- يُخفق الزبد جيداً مع السكر في وعاء عميق (بواسطة مضرب كهربائي) حتى يُصبح مثل الكريمة، ثم تُضاف القهوة.
- يُخلط الدقيق مع النشا والقرفة في وعاء آخر.
- يُضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف معجون الفول السوداني للخليط مع التقليب بخفة بواسطة ملعقة خشبية.
- يُصب عجين البسكوت في الصاج المُعد، ويُفرد ويُساوى السطح.
- يُخبز في الفرن لحوالي 20 دقيقة أو حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي.

للطوفي

- يُوضع الزبد في إناء على نار متوسطة، ويُضاف السكر البني ودبس التمر (أو العسل الأسود)، ويُقلب الخليط حتى يذوب الزبد وتتجانس المكونات.
- يُضاف عين الجمل والحبهان للخليط مع الاستمرار في التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُصب الطوفي فوق البسكوت مع مراعاة توزيعه، ويُساوى السطح.
- يُخبز البسكوت والطوفي مرة أخرى في الفرن لمدة 5 دقائق، ثم يُترك ليبرُد.
- يُوضع بالثلاجة (البراد) ثم يُقطع حسب الرغبة، ويُرص في طبق التقديم.

مناسبات سهل وسريع x 6 عدد الأفراد

أم علي

...من الأطباق السهلة في الإعداد والشهية في المذاق ويرجع تاريخها إلى عهد شجرة الدر.

المقادير

6	كرواسون * (بدون نكهة)
3	كوب حليب
1/2	كوب سكر
1/2	كوب لوز مجروش
1/2	كوب فستق مجروش
1/4	كوب جوز هند
1/4	كوب زبيب
1/2	كوب كريمة لباني (أو قشطة (قشدة))
1/4	كوب فستق مجروش (بدون ملح) للتزيين

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقطع الكرواسون قطعاً كبيرة ويُوضع في وعاء عميق.
- يُوضع الحليب في إناء على نار متوسطة، ويُضاف السكر ويُقلب حتى يذوب تماما ويبدأ الحليب في الغليان.
- يُخلط الكرواسون مع اللوز والفستق وجوز الهند والزبيب.
- يُوضع قليل من الحليب الساخن في قاع صينية (أو قالب).
- تُوضع نصف كمية الكرواسون وخليط المكسرات، ثم تُضاف نصف كمية الحليب.
- تُضاف باقي كمية الكرواسون المتبقية، ثم يُضاف باقي كمية الحليب حتى يُغطي الكرواسون تماماً.
- تُخفق الكريمة اللباني (أو القشطة)، ثم تُوضع على سطح القالب.
- يُوضع القالب في الفرن لمدة 20 دقيقة، ثم يُوضع في الرف الأعلى من الفرن (مع إشعال الشواية) لمدة خمس دقائق للحصول على اللون الذهبي.
- تُقدم ساخنة، وتُزين بالفستق المجروش.

i

★ راجع الوصفة بباب "معجنات".

- يمكن استخدام أوراق الجلاش (أو عجين الباف باستري) المقطعة عوضاً عن الكرواسون، بحيث تُرش بقليل من السكر والسمن وتُخبز في الفرن، ثم تُتبع نفس الخطوات.
- يمكن تقديم أم علي مع الآيس كريم.

مناسبات اقتصادية أطفال عدد الأفراد ×6

لانكشير

...هذا النوع من البسكوت ذو شعبية كبيرة لنعومة ملمسه ومذاقه المميز.

المقادير

1 1/4	كوب زبد لين
1/2	كوب سكر بودرة
1	بيض
1/4	ملعقة صغيرة فانيليا
2	كوب دقيق
1/2	كوب نشا
1/4	ملعقة صغيرة بكينج بودر

للتزيين

مربى (مشمش أو برتقال)
شكولاتة سائلة
مكسرات مفرومة (أو جوز هند)

- يُفضل استخدام مربى بدون قطع من الفاكهة ليسهل فردها على البسكوت.
- يُمكن حفظ البسكوت (بدون إضافة مربى أو شكولاتة) في وعاء مُحكم الغلق حتى لا يجف، ويُزين قبل التقديم.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق الزبد في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف السكر البودرة والبيض والفانيليا مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الدقيق والنشا والبكينج بودر، ثم يُضاف تدريجياً إلى خليط الزبد حتى نحصل على عجين متجانس أملس.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُوضع في وعاء عميق ويُغطى ويُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماسك.
- يُشكل العجين على هيئة كُرات صغيرة (في حجم البندق) مع الضغط الخفيف عليها، وتُرص في صاج فرن (مع مراعاة ترك مسافة بينها).
- تُخبز الكرات في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى تأخذ اللون الذهبي ثم يُترك البسكوت ليبرد قليلاً قبل تزيينه.
- لتزيين البسكوت يُدهن الجزء المُسطح (الملامس لقاع الصاج) بقليل من المربى (أو الشكولاتة)، وتُلصق بقطعة أخرى (مع الضغط الخفيف حتى يظهر جزء من المربى (أو الشكولاتة) على الأطراف)، وتُكرر العملية مع باقي كمية البسكوت.
- يُغمس اللانكشير في المكسرات المفرومة لتلتصق بالمربى البارزة من الأطراف.

البقلاوة

مناسبات

x10 عدد الافراد

...نشأ عجين الجلاش (الكلاش) في المطبخ التركي ومنه امتد إلى البلاد العربية، وكانت في السابق تُقدم عادة في شهر رمضان.

المقادير / لعجين الجلاش

3 3/4	كوب دقيق
1	بيض
2	ملعقة كبيرة ملح
1 1/4	كوب ماء
2	ملعقة كبيرة زيت
3	كوب نشا (للفرد)

لحشو الوربات بالصنوبر

2	كوب صنوبر
1	ملعقة كبيرة سكر
1	كوب سمن ساخن
10	راقات من عجين البقلاوة (الجلاش)

- يُطلق على ورق الجلاش اسم "البوريك" في تركيا و"فيلو" في اليونان و"شترودل" في ألمانيا وما جاورها.

الطريقة / لعجين الجلاش

- يُوضع الدقيق والبيض والملح في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ويُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن.
- يُضاف الزيت، وتُعجن لمدة 10 دقائق حتى نحصل على عجين أملس ومطاطي.
- يُغطى العجين ويُترك لمدة 30 دقيقة.
- يُقسم العجين إلى قسمين ويُشكل كل جزء على هيئة اسطوانة.
- تُقطع كل اسطوانة إلى أقسام متساوية بسُمك 2 سنتيمتر بواسطة سكين حادة، وتُشكل على هيئة دوائر، وتُغطى كل دائرة من الدوائر بالنشا من الجهتين وتُرص فوق بعضها وتُغطى (بفوطة مطبخ جافة) وتُترك لمدة 10 دقائق.
- تُفرد دوائر العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من النشا وتُرقق بنشابة طويلة (كل على حدىً)، وتُرص الدوائر المفرودة فوق بعضها وتُرش بالنشا حتى لا تلتصق، وتُغطى وتُترك لمدة 30 دقيقة (مع مراعاة التخلص من النشا الزائد حول العجين بفرشاة ناعمة).
- تُفرد راقات العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من النشا حتى يُصبح سُمكها كالورقة (تُلف الدوائر بحركة نصف دائرية أثناء الفرد).

لحشو الوربات بالصنوبر

- يُخلط الصنوبر مع السكر وقليل من السمن.
- يُوضع 10 راقات من الجلاش فوق سطح أملس، ثم يُوضع جزء من حشو الصنوبر على طرف الجلاش بالعرض، وتُلف مرتين ثم يُقطع الزائد من راقات الجلاش.
- تُضغط بخشبتين طوليتين من الجوانب ومن الأعلى على الجلاش حتى يتماسك.
- يُقطع الجلاش بميل بسكين حادة، ويُرفع ويُرص في صاج مدهون بقليل من السمن.
- تُسقى الصينية بالسمن الساخن جيداً، وتُترك بالبراد لمدة 10 دقائق حتى تتماسك.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- تُخبز في الفرن لحوالي 45 دقيقة أو حتى تمام الخبز.
- تُترك لمدة دقيقتين بعد الخبز، وتُصفى من السمن الزائد، ثم تُسقي بالشربات الساخن.

اقتراحات أخرى للتقديم

للبقلاوة بالفستق

- يُدهن صاج بقليل من السمن السائل، وتُوضع 5 طبقات من أوراق الجلاش، ثم طبقة من حشو المكسرات (فستق أو بندق مجروش مع سكر)، ثم تُوضع 5 طبقات أخرى من ورق الجلاش، وتُقطع أطراف العجين الزائدة، ويُقطع إلى مُعينات أو مثلثات، وتُرش بالسمن السائل جيداً وتُخبز بنفس الطريقة وعند التقديم تُزين بالمكسرات المجروشة وشربات (القطر).

اقتراحات أخرى للتقديم

للبقلاوة بالشكولاتة

- لتلوين أوراق البقلاوة بلون الشكولاتة يُخلط مقدار من السمن (حوالي 1/2 كوب) مع نفس المقدار من بودرة الكاكاو، وتُرص 10 طبقات من أوراق البقلاوة فوق بعضها ثم تُقطع إلى مربعات (حوالي 5 سنتيمترات)، وتُدهن الراقات بخليط السمن مع الكاكاو، ثم تُحشى بقليل من المكسرات المجروشة، وتُضم أطراف المربع المتقابلة دون غلقها تماماً، وتُرص في صينية جنباً إلى جنب لتُصبح مثل الوردة (يُمكن رشها بباقي كمية خليط الكاكاو)، وتُخبز في فرن حرارته 200 درجة مئوية لحوالي 45 دقيقة ثم تُرش بالشربات (القطر) الدافئ.

للبقلاوة على شكل أساور

- لعمل البقلاوة على شكل أساور يُفرد 10 راقات من أوراق الجلاش على سطح أملس، ويُوضع الحشو (خليط من المكسرات وقطع من الفواكه المسكرة) على أطراف الجلاش، وتُلف حول الحشو على هيئة أسطوانة مع الضغط الخفيف، ثم تُقطع بواسطة سكين حادة إلى حلقات وتُرص في صاج (بحيث يكون الحشو ظاهراً لأعلى) وتُرش بالسمن الساخن، وتُخبز في فرن حرارته 200 درجة مئوية لحوالي 45 دقيقة ثم تُسقى بالشربات (القطر) البارد وهي ساخنة.

للبقلاوة بالقشطة

- يُمكن حشو أوراق الجلاش بالقشطة (القشدة) بوضع طبقات من أوراق الجلاش فوق بعضها، وتُقطع مربعات ويُوضع على أحد طرفيها قليل من القشطة (القشدة)، ثم يُطبق على الحشو ويُقفل على هيئة مثلث مع الضغط الخفيف وتُرص في صاج وتُسقى بالسمن الساخن وتُخبز في فرن حرارته 200 درجة مئوية لمدة 45 دقيقة، ثم تُسقى بالشربات (القطر) البارد وهي ساخنة.

عوامات بالزعفران

..."الزلابيا" أو "العوامات" نسبة لأنها تطفو عند القلي، منكهة بالزعفران الذي يعطيها لون جذاب.

المقادير / للشربات (القطر)

2	كوب سكر
1	كوب عصير برتقال
1	عود قرفة
2	قرنفل صحيح
1/2	ملعقة صغيرة فانيليا
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
4	ملعقة عصير برتقال دافئ

للعوامات

3	بيض
1/4	كوب عصير برتقال
1/4	كوب زيت
3 1/2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة بكينج بودر
1/4	كوب سكر
	بشر برتقال
	زيت للقلي

للتزيين

فستق مفروم

بشر برتقال (منقوع سابقاً في الشربات)

الطريقة / للشربات (القطر)

- يُوضع السكر وعصير البرتقال في إناء على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- تُضاف القرفة والقرنفل والفانليا إلى عصير البرتقال (يُمكن إضافة ماء الورد حسب الرغبة).
- يُطحن الزعفران ويُذاب في عصير البرتقال الدافئ، ويُضاف للخليط ويُزال الريم (الزبَد) من على السطح كلما ظهر.
- يُترك على النار لمدة 10 دقائق أو حتى يُعقد قليلاً ويُستعمل دافئاً.

للعوامات

- يُخفق البيض وعصير البرتقال والزيت في وعاء بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة.
- يُنخل الدقيق والبيكنج بودر ويُضاف تدريجياً مع السكر لخليط البيض مع العجن بعد كل إضافة حتى تندمج المكونات ويصبح متماسكاً.
- يُضاف بشر البرتقال ويُقلب حتى يندمج الخليط.
- يُفرد العجين بواسطة نشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق.
- يُقطع العجين بواسطة قطاعة مستديرة صغيرة إلى دوائر.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة، وتُحمر دوائر العجين من الجهتين (أثناء التحمير ستنتفخ ويُصبح شكلها كالكُرة).
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُوضع العوامات وهي ساخنة في الشربات الدافئ، ثم تُرفع وتُصفى وتُزين بالفستق المفروم وبشر البرتقال وتُقدم دافئة.

- يجب مراعاة قلب العوامات أو وضع الزيت الساخن بمغرفة فوقها لتحمر من كل الجهات.
- يُمكن أن تُزين بمربى البرتقال أو عيدان من قشر البرتقال المطهو في الشربات.

بسبوسة بالمكسرات

مناسبات المنطقة سهل وسريع عدد الأفراد

...لعشقي للبسبوسة والكشري والكثرة في أكلهم، أشعر بأنه لو قاموا بتحليل دمي سيجدوا نصفه بسبوسة والآخر كشري.

المقادير / للشربات (القطر)

1	كوب ماء
2	كوب سكر
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون

لعجين البسبوسة

4 1/2	كوب دقيق سميد ناعم
2	كوب سكر
1/2	ملعقة صغيرة فانيليا
2	ملعقة صغيرة بكينج بودر
1	كوب جوز هند مبشور (اختياري)
1	كوب سمن (أو زبد ساخن)
1/2	كوب زبادي
1	كوب حليب (أو لبن رائب)
1	ملعقة كبيرة طحينة

للحشو

1	كوب فستق مقشر مفروم (بدون ملح)

للتزيين

فواكه مُجففة

مكسرات مشكلة (لوز وفستق) مجروشة

جوز هند مبشور

الطريقة / للشربات (القطر)

- يُخلط الماء مع السكر في إناء على نار متوسطة ومع التقليب المستمر حتى يذوب السكر.
- يُضاف عصير الليمون إلى الخليط ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ويُترك لمدة 10 دقائق حتى يُعقد قليلاً.

لعجين البسبوسة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخلط دقيق السميد والسكر والفانيليا والبكينج بودر وجوز الهند في وعاء عميق.
- يُضاف السمن أو الزبد إلى خليط دقيق السميد، ويُقلب جيداً بواسطة ملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف الزبادي والحليب للخليط، ويُعجن حتى نحصل على خليط متجانس ولين.
- يُفرد نصف عجين البسبوسة في صينية فرن (مقاس 28 سم) مدهونة بالطحينة (بواسطة فرشاة) ويُساوى السطح.
- تُرش طبقة من الفستق المجروش بحيث تُغطي كل العجين.
- يُوضع باقي العجين فوق الفستق بحيث يغطيه ويُساوى السطح.
- تُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة.
- يُزين السطح بالبابايا الجافة أو المشمش المجفف والمكسرات مع الضغط الخفيف حتى تلتصق بالعجين.
- تُعاد الصينية إلى الفرن مرة أخرى لحوالي 20 دقيقة أو إلى أن تنضج وتُصبح ذهبية اللون.
- تُسقى بالشربات الساخن فور خروجها من الفرن وتُترك لتبرد ثم تُقدم.

- يُمكن حشو البسبوسة بالقشطة (القشدة)، عن طريق دهن قوالب المافن بالطحينة ويُملأ ثلث مقدار القالب بعجين البسبوسة مع الضغط الخفيف لعمل تجويف بسيط، ثم توضع طبقة من القشطة في التجويف (بحيث تكون في منتصف القالب ولا تُلامس الجوانب) وتغطى بكمية من عجين البسبوسة (بحيث لا تزيد كمية البسبوسة قبل الخبز عن 2/3 القالب)، وتُخبز في الفرن الساخن لمدة نصف ساعة وتُسقى بالشربات الدافئ وهي ساخنة.

مناسبات سهل وسريع عدد الأفراد

البسيمة

...يُعتبر جوز الهند نوع من أنواع الفاكهة ذات منافع كثيرة بما يحتوي من ماء، حليب، سكر، زيت، كذلك يُستعمل كطبق أو كوب.

المقادير / للبسيمة

3/4	كوب زبد لين أو سمن
1	كوب حليب
1	كوب سكر
1	كوب دقيق
3/4	كوب سميد ناعم
1/2	ملعقة صغيرة بكنيج بودر
3 1/2	كوب جوز هند مبشور
	كريمة مخفوقة للتزيين
	مكسرات مفرومة للتزيين

للشربات (القطر)

1/2	كوب حليب جوز هند
1/2	كوب ماء
2	كوب سكر
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون

- جوز الهند من المنكهات المستخدمة في الطهي المالح والحلو.
- يُمكن إضافة جوز الهند المبشور ناعم لفتات الخبز عند عمل مأكولات مقلية.
- يُستخدم حليب جوز الهند في الأطعمة الإستوائية والشرق أسيوية بكثرة في عمل اليخني ويدخل في عمل الكاري في المناطق الكاريبية.

الطريقة / للبسيمة

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- يُسخن السمن في إناء على نار متوسطة، ويضاف الحليب والسكر ويُقلب الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات، ثم يُرفع بعيداً عن النار.
- يُخلط الدقيق بنوعيه مع البكنيج بودر وجوز الهند.
- يُضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى خليط السمن مع التقليب الجيد بواسطة ملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات.
- تُدهن صينية دائرية بالسمن (أو بالطحينة)، ويُصب الخليط ويساوى السطح.
- يُخبز بالفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى يميل لون البسيمة للذهبي.

للشربات (القطر)

- يوضع حليب جوز الهند والماء والسكر في إناء على نار متوسطة.
- يحرك الخليط حتى يذوب السكر ويبدأ الخليط في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويضاف عصير الليمون، ويُترك الشربات (القطر) على النار لمدة عشر دقائق حتى يعقد قليلا (يُصبح ذا قوام غليظ).
- تُسقى البسيمة الساخنة بالشربات الدافئ وتترك حتى تبرد قليلاً.
- تُزين بالكريمة المخفوقة والمكسرات المفرومة.

رموش الست

مناسبات سهل وسريع x10 عدد الأفراد

...على ما أعتقد أنها سميت بهذا الإسم نسبة إلى طريقة تشكيلها، وعندنا نخبة من الوصفات مثل اصابع الست، رموش الست، أم علي، أصابع زينب وهذه المسميات للمرأة فقط فكم عدد المسميات للرجال؟

المقادير

1	كوب زبد لين
1	كوب سكر بودرة
3	بيض
1/3	كوب دقيق سميد ناعم
3 1/2	كوب دقيق
1/2	كوب جوز هند مبشور ناعم
1/2	ملعقة كبيرة بكينج بودر
	للتزيين بندق أو فستق مقشر
	فستق مبشور / كريز أنصاف
	شربات (قطر) *

★ للشربات راجع وصفة "بسبوسة بالمكسرات"

الطريقة

- يُخفق الزبد مع السكر في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُخفق البيض في وعاء آخر، ثم يُضاف لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى تتداخل المكونات.
- يُخلط دقيق السميد والدقيق وجوز الهند والبكينج بودر.
- يُضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض ويُقلب حتى تتجانس المكونات.
- يُغطى العجين ويُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماسك.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقطع العجين إلى قطع صغيرة، وتُشكل على هيئة أصابع أو كُرات صغيرة.
- يُضغط على أطراف أصابع العجين بطرف شوكة (لعمل شكل الرموش)، مع عمل تجويف بسيط في وسط أصابع العجين، ويُوضع فيه حبة بندق أو فستق أو كريز.
- تُدهن صينية فرن بقليل من الزيت، وتُرص الأصابع.
- تُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يُصبح لونها مائلاً للذهبي.
- تُسقى بالشربات (القطر) البارد فور خروجها من الفرن، وتُزين بالفستق المبشور.

تمر ممدود

...يمتاز التمر الممدود عن البسكوت المحشو تمر أو المعمول، بأن كل قطعة بها بسكوت يكون بها تمر.

المقادير

1	كوب زبد لين
1	كوب سكر
2	كوب دقيق سميد
2	كوب دقيق
1	ملعقة كبيرة خميرة
1	ملعقة صغيرة شمر مطحون (أو روح كحك
1	كوب لبن رائب أو (كريمة لباني)
1	صفار بيض

الحشو

2	كوب عجوة (تمر مفروم)
1	ملعقة كبيرة زيت

للتزيين

فستق مقشر (أنصاف)

الطريقة

- يُخفق الزبد والسكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف دقيق السميد تدريجياً لخليط الزبد مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الدقيق مع الخميرة والشمر، ويُضاف لخليط الزبد مع الخفق ببطء بواسطة ملعقة خشبية.
- يُضاف اللبن الرائب تدريجيا للخليط حتى تتجانس المكونات ويصبح العجين كتله واحدة.
- يُترك العجين لمدة نصف ساعة بالثلاجة حتى يتماسك ويسهل مده.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- تُخلط العجوة مع الزيت جيداً، ويُمكن إضافة قليل من ماء الورد أو الزهر حسب الرغبة.
- يُفرد نصف العجين في صاج فرن مستطيل، يُوضع الحشو (العجوة) بحيث يُغطيه.
- يُفرد باقي العجين على الحشو بحيث يغطي الحشو تماماً.
- يُشكل العجين بسكين حاد على شكل معينات أو مربعات (حسب الرغبة)، ويُضغط على منتصف كل مربع بطرف الأصبع لعمل تجويف بسيط.
- تُوضع أنصاف حبات الفستق المقشرة في التجويف، يُدهن العجين بصفار البيض.
- يُخبز التمر الممدود في الفرن لمدة نصف ساعة أو حتى تمام الخبز.
- يُترك ليبرد قليلاً، ثم يُرص في طبق التقديم.

غريّبة بالقهوة

مناسبات اقتصادية سهل وسريع عدد الأفراد

...الغريبة معروفة بملمسها الناعم وذلك يرجع لكمية الزبد.

المقادير

1	كوب زبد لين
1/2	كوب سكر بودرة
1/2	ملعقة صغيرة ماء ورد أو فانيليا
2	ملعقة صغيرة قهوة مركزة
2	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة بكربونات صودا

للتزيين

(بندق/ بُن حب)

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 160 درجة مئوية.
- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة، حتي يصبح كالكريمة.
- يُضاف ماء الورد أو الفانليا إلى خليط الزبد مع الاستمرار في الخفق.
- تُضاف القهوة المركزة إلى الخليط مع الخفق المستمر.
- يُخلط الدقيق مع بكربونات الصودا، ويُضاف إلى خليط البيض مع الاستمرار في العجن حتى يُصبح كتلة واحدة (عدة دقائق).
- يُشكل العجين على هيئة كُرات صغيرة، ويُزين بحبات من البن أو البندق.
- تُخبز في الفرن لحوالي 10 دقائق أو حتى تمام الخبز.

- يُمكن استخدام حبات من البن الأخضر أو المحمص أو قطع الشكولاتة.

الكنافة النابلسية

...تشتهر الكنافة أيضاً باسم "قطايفي" في معظم البلدان، وهي عبارة عن دقيق وماء ويُمكن إستخدامها في الأطباق الحاذقة إلى جانب الحلوة.

المقادير

2	كوب جبن عكاوي
1/2	كوب سمن ساخن
1/2	ملعقة صغيرة لون أحمر (ألوان صناعية مصرح بها)
1/2	كيلو كنافة طازجة
1 1/2	كوب شربات (قطر) *
	فستق مطحون ناعم للتزيين

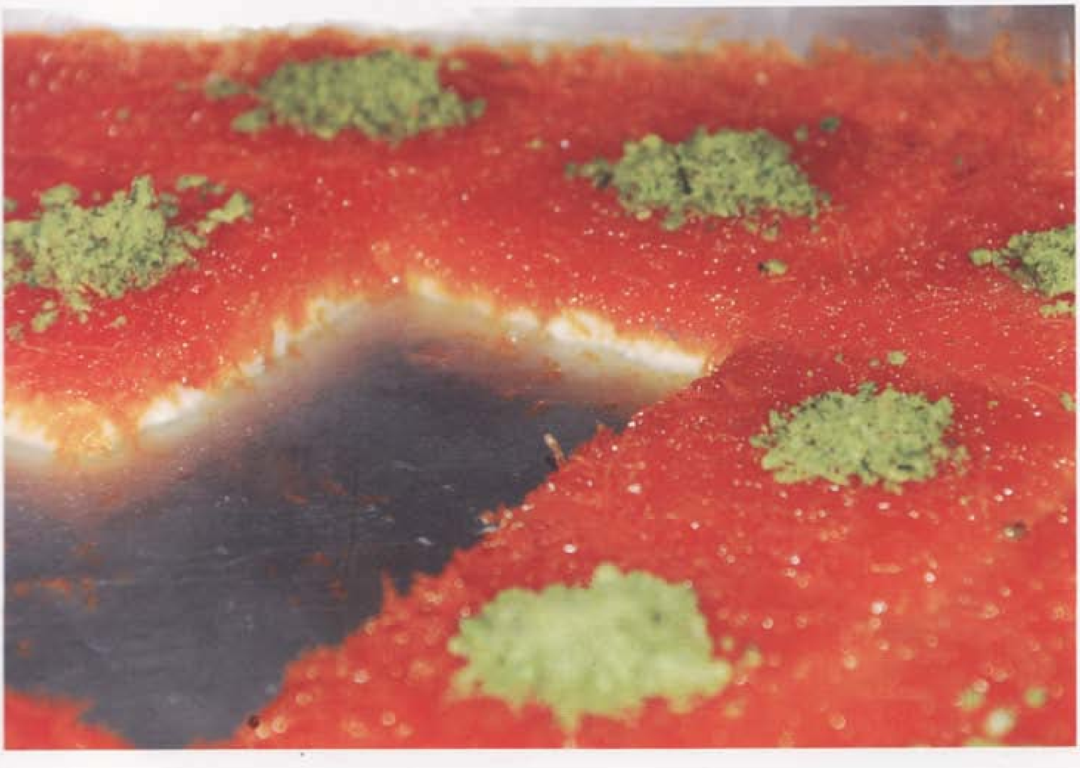
- يمكن الاستغناء عن اللون الأحمر.
- مراعاة تُغطية الكنافة قبل الاستخدام بقطعة من القماش المبلل حتى لا تجف.

★ طريقة الشربات (القطر) راجع وصفة "بسبوسة المكسرات".

- يُمكن إضافة اللون للكنافة عند تصنيعها عوضاً عن الماء.

الطريقة

- يُبشر الجبن العكاوي، ويُوضع في ماء دافئ لمدة 30 دقيقة للتخلص من الملح الزائد. ثم يُصفى جيداً مع الضغط للتخلص من الماء الزائد.
- يُقسم السمن الساخن إلى ثلاثة أقسام متساوية.
- يخلط اللون الأحمر بالجزء الأول من السمن، ويُقلب حتى يتجانس تماماً.
- تُوضع الكنافة في وعاء عميق، وتُفكك خصلاتها.
- يُرش خليط السمن الأحمر على الكنافة، وتُفرك جيداً حتى تتجانس.
- يُوضع الجزء الثاني من السمن في صينية دائرية على نار هادئة. تُفرد الكنافة بحيث تغطي قاع الصينية مع الضغط عليها حتى تتماسك (وتكون بسمك 1 سنتيمتر).
- تضاف الكمية المتبقية من السمن على سطح الكنافة وجوانبها.
- تُترك صينية الكنافة على نار متوسطة. (يُراعى تحريك الصينية على النار) لمدة 10 دقائق حتى تحمر وتتماسك.
- يُفرد الجبن فوق الكنافة بالتساوي بحيث يُغطيها (مع مراعاة عدم ملامسة الجبن لجوانب الصينية حتى لا يحترق).
- تُغطى بصينية أصغر، وتُترك على النار قليلا حتى يسيل الجبن.
- تُقلب الصينية بحيث تكون الصينية المستخدمة كغطاء بها الجبن مُغطى بالكنافة.
- تُسقى بقليل من الشربات (القطر) الدافئ، وتُزين بالفستق المطحون.
- تُقطع وتقدم دافئة ويُضاف قليل من الشربات (القطر) حسب الرغبة.



كيك الكريم كراميل (قدرة قادر)

...تركيبة من الكيك والكريم كراميل

المقادير (للكراميل)

2	كوب سكر
4	ملعقة كبيرة ماء
	للكريم
5	بيض
1/2	كوب سكر
2	كوب حليب
1	ملعقة صغيرة ڤانيليا
	للكيك
2	بيض
1	ملعقة صغيرة ڤانيليا
1	كوب سكر بودرة
2	ملعقة كبيرة حليب
1/2	كوب زيت
1	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة بكينج بودر
	كريمة وفاكهة طازجة للتزيين

- يُراعى عدم تقليب الكراميل بملعقة حتى لا يلتصق بها ويكتفي بتحريك الإناء.
- لعمل حمام مائي يُوضع قالب الكيك في صينية (أو قالب أكبر) ثم يُوضع في الفرن ويُصب الماء في القالب الأكبر حتى يصل إلى نصفه تقريبا أو أقل حتى لا يدخل إلى الكيك.

الطريقة (للكراميل)

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- *يُوضع السكر مع الماء في إناء على نار متوسطة، ويُترك حتى يذوب تماماً ويتغير لونه* إلى الذهبي فقط، ويُرفع عن النار.
- يُوضع الكراميل في قاع قالب الكيك (الخاص بالكريم كراميل) ويُترك ليبرد.

للكريم

- يُخفق البيض في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة.
- يُضاف السكر والحليب والڤانيليا للبيض، مع الاستمرار في الخفق حتى يتجانس الخليط.
- يُصب الخليط فوق الكراميل البارد في قالب الكيك.

للكيك

- يُخفق البيض في وعاء عميق باستخدام مضرب كهربائي على سرعة متوسطة، ثم تُضاف الڤانيليا والسكر البودرة مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف الحليب والزيت لخليط البيض مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط الدقيق مع البكينج بودر، ويُضاف للخليط تدريجياً ويُستمر في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُصب خليط الكيك فوق خليط الكريم ويُوزع بالتساوي في قالب الكيك.
- يُوضع قالب الكيك في حمام مائي ويُخبز في الفرن لمدة ساعة أو حتى تمام النضج.
- يتُرك ليبرد، ثم يُوضع بالثلاجة (البراد) حتى يتماسك الكريم كراميل تماماً.
- يُوضع قالب الكيك في حمام ماء دافئ لمدة 3 دقائق (حتى يسيل الكراميل) ويُقلب في طبق التقديم ويُزين بالكريمة المخفوقة والفاكهة الطازجة.

آيس كريم الأناناس

...يُمكن الابتكار في تقديم الأيس كريم بطرق غير تقليدية إذا توفر لدينا بالفريزر.

المقادير / للأيس كريم

1	ثمرة أناناس كاملة طازجة
1	كوب كريمة لباني مخفوقة
3	ملعقة كبيرة سكر

الطريقة / للأيس كريم

- تُقسم ثمرة الأناناس طولياً لقسمين.
- يُفرغ قلب الأناناس ويُقطع قطع صغيرة (مع التخلص من الجزء الطولي في المنتصف).
- تُخلط الكريمة المخفوقة مع قطع الأناناس والسكر جيداً في وعاء من البلاستيك حتى تتجانس.
- يُغطى الوعاء، ويُحفظ الخليط لمدة 6 ساعات في الفريزر.
- يُكسر الخليط إلى مكعبات، ويُخفق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة.
- يُوضع الخليط في الماكينة الخاصة بالأيس كريم حوالي 20 دقيقة (أو حسب إرشادات الماكينة).
- يُوضع في وعاء ويُحكم غلقه ويُحفظ بالفريزر.
- تُوضع كُرات الأيس كريم في نصف ثمرة الأناناس المُفرغة وتُقدم.

اقتراحات لتقديم الأيس كريم

- يُمكن تقديم الأيس كريم مع الكرواسون كسندونش، فيُقسم الكرواسون عرضياً من المنتصف ويُحشى بكُرات من الأيس كريم، ويُزين بصلصة الشكولاتة، ثم يُغطى بالطبقة الأخرى من الكرواسون، ويُرش بالسكر البودرة.

مناسبات أطفال قليل السعرات عدد الأفراد

آيس كريم الزبادي

...يتطلب عمل الآيس كريم استخدام ماكينة خاصة، لكن هنا لا يتطلب الأمر إلا الفريزر.

المقادير

2	كوب زبادي (بدون منكهات أو سكر)
2	ملعقة كبيرة توت مهروس
2	ملعقة كبيرة شربات نعناع (أخضر)
2	ملعقة كبيرة صلصة شكولاتة
2	ملعقة كبيرة صلصة فراولة

الطريقة

- يُقسم الزبادي في 4 أوعية. ويُضاف للوعاء الأول التوت ويُقلب حتى يتجانس، ويُضاف للثاني شربات النعناع ويُقلب، وهكذا مع باقي الأوعية .
- يُصب الزبادي بالنكهات المختلفة في أكواب صغيرة (يُمكن وضع أكثر من نوع في نفس الكوب لعمل أكثر من طبقة)، وتُوضع عصا عريضة (خاصة بالآيس كريم) في المنتصف.
- تُوضع الأكواب في الفريزر لمدة لا تقل عن 6 ساعات حتى تجمد.
- تُفك الأكواب، ويُمكن أن تُشبك عصيان الآيس كريم في التفاح وتُقدم (كما بالصورة).

- يُمكن استخدام القوالب الخاصة بالثلج لوضع خليط الزبادي بها.

مناسبات أطفال x 6 عدد الأفراد

بسكوت ويفر مع الآيس كريم

...يعتبر الكثير الآيس كريم من الأطباق المنعشة في الصيف، ولكن حسب التقارير يُؤكل الآيس كريم في الشتاء أكثر منه صيفاً.

المقادير / للويفر

1 3/4	كوب دقيق
1 1/2	كوب سكر بودرة
1/2	كوب زبد
1/2	كوب حليب
1	بيض
1	ملعقة صغيرة ڤانيليا

الطريقة / للويفر

- يُسخن الفرن على حرارة 170 درجة مئوية.
- يُوضع الدقيق مع السكر والزبد والحليب والبيض والڤانيليا في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة مع الاستمرار في العجن حتى يتكون عجين متجانس مطاطي.
- يُفرد ورق زبد في صاج، ويُفرغ ورق مقوى (كرتون) على شكل دائرة، ويُوضع فوق ورق الزبد.
- تُفرد طبقة رقيقة من العجين داخل الشكل المفرغ وتُساوى (يُمكن عمل خطوط من الشكولاتة السائلة على العجين قبل الخبز لتزيينه).
- يُرفع الورق المُقوى ليبقى شكل دائرة العجين فوق ورق الزبد.
- يُخبز في الفرن لمدة 7 دقائق، ثم يُلف على شكل قراطيس وهو دافئ، وتُلصق الأطراف بواسطة شكولاتة سائلة دافئة، ويُترك ليبرد.
- تُوضع كُرات الآيس كريم في الويفر وتُقدم.

اقتراحات لتقديم الآيس كريم

- يُمكن عمل "آيس كريم مقلي"، وذلك بفرد خبز توست بالنشابة حتى يُصبح رقيقاً (مع التخلص من الأطراف الجافة). يُحشى الخبز بكُرة من الآيس كريم وتُلف جيداً، ثم تُغطى بالدقيق ثم بالبيض وأخيراً بالبقسماط (يُمكن تُكرار إضافة البيض والبقسماط مرة أخرى لضمان تغطية الآيس كريم تماماً)، وتُحفظ بالفريزر حتى تتماسك، ثم تُقلى في الزيت الغزير الساخن، وتُقلب بسرعة (حتى لا يسيل الآيس كريم)، وتُرفع على منشفة ورقية، وتُقدم مباشرةً مع تزيينها بالمكسرات المفرومة والشكولاتة.

مناسبات أطفال ×6 عدد الأفراد

كيك آلاسكا (كيك الآيس كريم)

...يُنسب هذا الكيك لولاية "الأسكا"، احتفالاً بضمها للولايات المتحدة الأمريكية.

المقادير

1 1/4	كوب زبد لين
1 1/4	كوب سكر
1	ملعقة صغيرة بشر برتقال
4	بيض
1/8	ملعقة صغيرة ڤانيليا
2	كوب دقيق
1	ملعقة كبيرة بكينج باودر

للحشو

آيس كريم بنكهات مختلفة

المارنج للتزيين

4	بياض بيض
1/2	كوب سكر بودرة
1/2	ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب فرن مستطيل (الخاص بالتوست) بقليل من الزبد.
- يُخفق الزبد والسكر في وعاء بواسطة المضرب الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف بشر البرتقال والبيض والڤانيليا لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق.
- يُنخل الدقيق والبكينج باودر، ويُضاف لخليط الزبد تدريجياً، ويُقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- يُصب العجين في القالب المدهون، ويُخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُترك الكيك ليبرد قليلاً، ثم يُقلب على شبكة معدنية حتى يبرد تماماً.
- تُقطع شريحة طولية من سطح الكيك، وتُحفظ جانباً لاستخدامها كغطاء.
- يُفرغ الكيك (على أن تُترك جوانبه)، ويُحشى بالآيس كريم على شكل طبقتين أو أكثر بنكهات مختلفة.
- يُعاد الجزء المقطوع ويُوضع كغطاء، ثم يُقلب الكيك ويُغطى بالبلاستيك جيداً، ويُحفظ بالفريزر لمدة ساعتين حتى يتماسك.

لعمل المارينج

- يُخفق بياض البيض والسكر البودرة مع عصير الليمون جيداً حتى يُصبح الخليط كالمارنج (صلباً).
- يُوضع المارينج في كيس حلواني ويُزين به الكيك من جميع الجوانب.
- لإضفاء لمسة ذهبية على المارينج، يُسلط اللهب المباشر أو (شواية الفرن) على الأجزاء البارزة من التزيين (كما بالصورة).

كيك الآيس كريم (كاساتا)

...الآيس كريم من الأشياء المُحببة للجميع خصوصاً في فصل الصيف الحار، وبإضافة الفواكه المُجففة مع وضع طبقة من الكيك تُعطيه مذاقاً أطيب.

المقادير

1	طبقة من كيك أسفنجي بالشكولاتة * بسُمك حوالي 2 سنتيمتر)
1	كوب فواكه مُجففة قطع
2	كوب آيس كريم فستق (أو النكهة مفضلة)
2	كوب آيس كريم فراولة
2	كوب آيس كريم ڤانليا
1/4	كوب فستق للتزيين
1	كوب كريز (كرز) للتزيين

الطريقة

- يُجهز قالب مستدير عميق (يُمكن فك جوانبه)، ثم يُوضع فيه طبقة كيك الشكولاتة.
- تُمزج الفواكه المجففة مع الآيس كريم حسب الرغبة.
- تُغطى طبقة الكيك بآيس كريم الفستق وتُساوى، ثم بطبقة من آيس كريم الفراولة، ثم طبقة من آيس كريم الڤانليا (ويساوى بين الطبقات).
- يُغطى القالب، ويُحفظ بالفريزر لحين تقديمه.
- يُترك قليلا ثم يُفك جوانب القالب بحذر.
- يُوضع كيك الآيس كريم في طبق التقديم، ويُزين بالفستق وحبات الكريز.

★ راجع الوصفة بنفس الباب.

اقتصادية أطفال عدد الأفراد ×4

مهلبية مشمش وكركديه

...عادةً ما تُحضر المهلبية من الحليب والسكر والنشا، ويُمكن استخدام فكرتها لعملها بنكهات متنوعة وبألوان مختلفة.

المقادير

1	كوب عصير مشمش
1	كوب سكر
1	كوب كركديه مُركز*
2	ملعقة كبيرة نشا
1/2	كوب ماء بارد
1	كوب كريمة لباني

للتزيين

قطع مشمش ورمان حب

الطريقة

- يُوضع عصير المشمش ونصف كمية السكر في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى الغليان.
- يُوضع الكركديه والمتبقي من السكر في إناء آخر ويُرفع على نار متوسطة ويُترك حتى الغليان.
- يُذاب النشا في الماء البارد، وتُقسم الكمية بين خليط المشمش والكركديه، مع التقليب على نار متوسطة حتى يُصبح قوام الخليطين غليظاً.
- يُترك خليط المشمش والكركديه ليبرد قليلاً، ثم تُضاف الكريمة اللباني مناصفةً بين الخليطين مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- تُصب المهلبية في كاسات التقديم، وتُترك لتبرد تماماً (يُمكن وضعها بالثلاجة (البراد)).
- عند التقديم تُزين بقطع المشمش وحبات الرمان.

i

★ يُمكن عمل الكركديه المُركز بغلي أوراق الكركديه في الماء لمدة عشر دقائق، أو تُنقع في الماء وتُترك بالثلاجة (البراد) لعدة ساعات.

موس فراولة ومانجو

... يتميز "الموس" بطعم النكهة المُضافة له، سواء من الفاكهة المختلفة أو الشكولاتة.

المقادير

1	كوب قطع فراولة
1	كوب قطع مانجو
2	كوب سكر + 4 ملعقة كبيرة
2	ملعقة صغيرة ماء ورد
4	بيض (مفصول)
4	كوب كريمة لباني مخفوقة
6	ملعقة جيلاتين
1/2	كوب ماء دافئ
	شريحة من الكيك الأسفنجي (بدون أطراف)

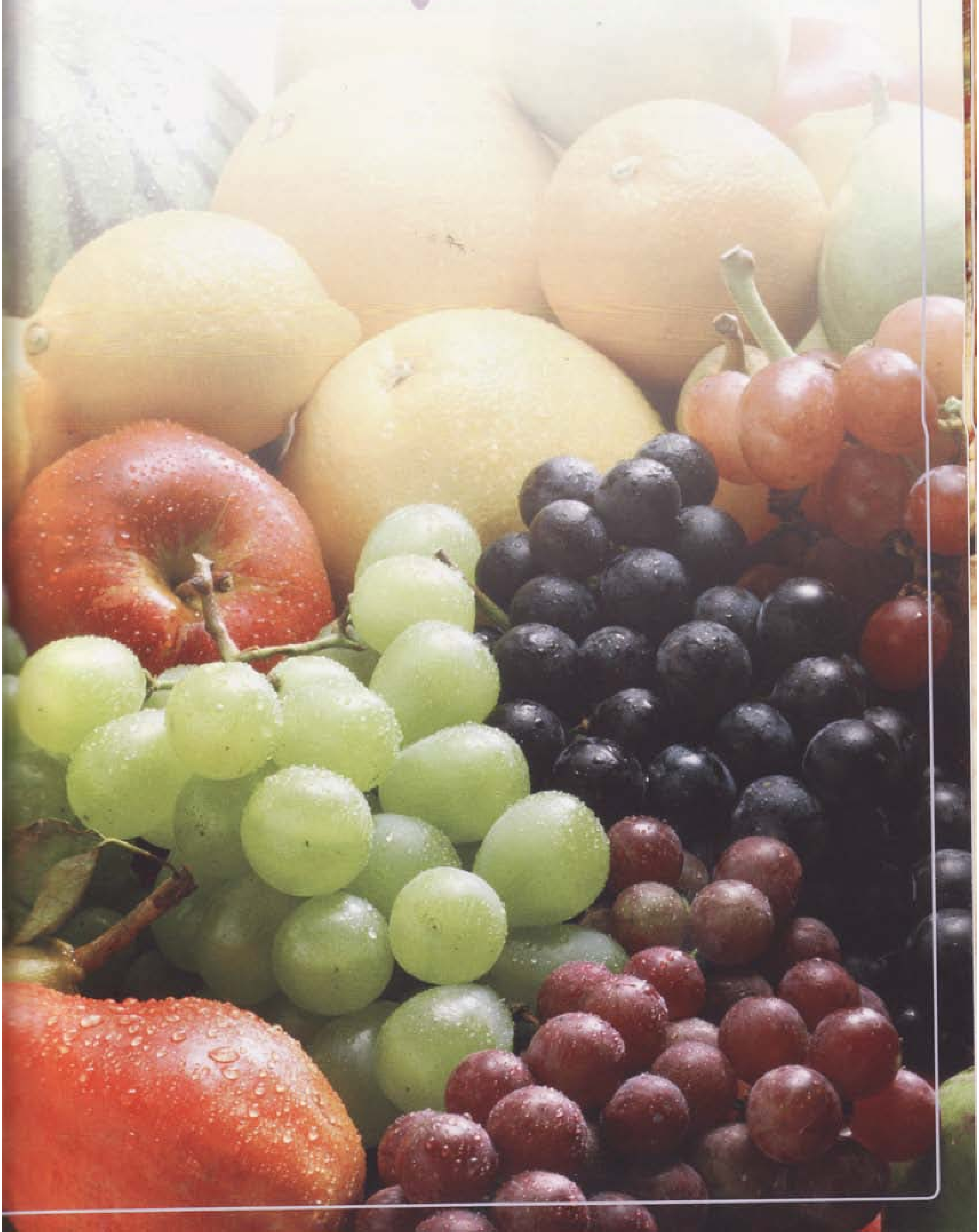
الطريقة

- تُخفق قطع الفراولة مع كوب من السكر وملعقة صغيرة من ماء الورد في الخلاط الكهربائي حتى تتكون صلصة مركزة.
- يتم عمل نفس الخطوات السابقة باستخدام قطع المانجو.
- تُوضع صلصة الفراولة وصلصة المانجو في إناءين منفصلين، وتُرفع على نار متوسطة وتُترك لمدة 5 دقائق أو حتى يتبخر جزء من السائل وتُصبح الصلصات غليظة القوام (يُمكن الاحتفاظ بكمية قليلة منها للتزيين).
- يُخفق صفار البيض مع 2 ملعقة كبيرة من السكر بواسطة مضرب كهربائي لمدة 5 دقائق، وتُضاف نصف الكمية تدريجياً إلى صلصة الفراولة والنصف الآخر لصلصة المانجو، وتُقلب الصلصة جيدا ثم تُرفع بعيداً عن النار، وتُترك لتَبرُد تماماً.
- يُخفق بياض البيض مع 2 ملعقة كبيرة من السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة عالية حتى يُصبح صلباً كالمارينج.
- يُذاب الجيلاتين في الماء الدافئ، ويُقلب جيداً حتى يُذوب تماماً.
- تُضاف نصف كمية (المارينج والكريمة اللباني والجيلاتين) لمعجون الفراولة، والنصف الآخر لمعجون المانجو، وتُقلب بخفة بواسطة ملعقة خشبية حتى تمتزج المكونات.
- يُقطع الكيك بواسطة قطاعة دائرية بشكل القالب (قالب دائري صغير يُمكن فك جوانبه)، ويُوضع في قاعه كطبقة أولى.
- يُصب موس الفراولة فوق الكيك في القالب حتى يملأ نصف حجمه، ثم يُصب موس المانجو حتى يملأ القالب ويساوى سطحه (يُمكن عمل الطبقات بالعكس أو الاكتفاء بنوع واحد حسب الرغبة)، ويُكرر السابق حتى تنتهي من الكمية، وتُترك قوالب الموس بالثلاجة حتى تتماسك.
- عند التقديم تُزين بصلصة الفراولة والمانجو.

i

- يُمكن عمل موس الشكولاتة بإضافة شكولاتة سائلة للكريمة اللباني المخفوقة.
- يُمكن استعمال القوالب العادية (لا تُفتح من الجوانب)، وعندما يتماسك الموس في الثلاجة (البراد)، يُسخن جوانب القوالب بتسليط لهب خفيف عليها، ثم يتم رفع القالب بخفة.

فاكهة



آيس كريم المستكة والبراونيز 360
آيس كريم بالتوت 360
بينا كولادا 361
أفوكادو ورمان 361
جزر مع مربى الليمون 362
جوافة وتفاح مع بسكوت 362
جوافة وباشون فروت 363
حليب مع رقائق الشكولاتة الهشة 363
خوخ وشراب الورد 364
زبد فول السوداني والتمر 364
شكولاتة مثلجة 365
طماطم وكرفس 365
فراولة مع جوز الهند 366
قهوة مثلجة 366
كوكتيل طبقات 367
نعناع مركز مع كريمة 367
كمثرى وعسل وحليب 368
مشمش مُجفف مع آيس كريم 368
موز بالحليب والزبيب 369
جزر مع الحليب الدافئ 369

آيس كريمُ المستكة والبراونيز

سهل وسريع KIDS أطفال x 1 عدد الأفراد

...مع إضافة البراونيز للآيس كريم يجعله طبقاً حلواً وليس مشروباً فقط.

المقادير

1/2	كوب حليب
1/2	كوب آيس كريم مستكة
2	قطعة كيك براونيز (مُقطع قطعاً صغيرة) (راجع الوصفة بباب "حلويات")

الطريقة

- يُخفق الحليب والآيس كريم في الخلاط الكهربائي حتى تتداخل المكونات.
- يُصب في كأس التقديم، ويُزين بقطع كيك البراونيز.

- يُمكن إضافة قليل من كيك البراونيز للحليب أثناء الخفق.
- يُمكن الاستعاضة عن البراونيز بقطع كيك أو بسكوت (حسب الرغبة).

آيس كريم بالتوت

سهل وسريع KIDS أطفال x 2 عدد الأفراد

...تخيل اللون المفضل لك من التوت مع الآيس كريم والزبادي، توليفة ناجحة بصرف النظر عن لون ونوع التوت.

المقادير

1/4	كوب توت أسود
1	كوب زبادي (بدون منكهات)
2	ملعقة صغيرة عصير ليمون
1/2	كوب توت أحمر + 2 ملعقة كبيرة للتزيين
1/2	كوب كريمة لباني
2	ملعقة كبيرة سكر بودرة
1/2	كوب آيس كريم ڤانيليا

الطريقة

- يُخفق التوت الأسود مع نصف كمية الزبادي وملعقة عصير ليمون في الخلاط الكهربائي.
- يُخفق التوت الأحمر مع النصف المتبقي من الزبادي وعصير الليمون.
- يُوضع خليط التوت الأحمر والأسود في كأس التقديم.
- يُخفق الكريم مع السكر البودرة جيداً، ثم يُوضع فوق خليط التوت.
- يُزين بالآيس كريم وحبات التوت.

x 1 عدد الأفراد — KIDS أطفال — سهل وسريع

بينا كولادا

...مشروب معروف بكثرة في أمريكا اللاتينية والمناطق الإستوائية.

المقادير

1	**ثمرة أناناس**
2	**ملعقة كبيرة عصير ليمون**
1	**كوب حليب جوز هند**
1	**كوب كريمة لباني**
1/2	**كوب ثلج مجروش**
1	**حلقة أناناس للتزيين**
2	**حبة كرز للتزيين**

الطريقة

- **يُقطع الجزء الأعلى من ثمرة الأناناس (يُحفظ جانبا).**
- **يُفرغ الأناناس من الداخل بطرف ملعقة، ويُوضع المحتوى في خلاط كهربائي، ثم يُضاف عصير الليمون وحليب جوز الهند والكريمة والثلج المجروش، ويُخفق الخليط جيداً.**
- **يُصب العصير داخل ثمرة الأناناس المجوفة، ويُزين بحلقة**

- في حال عدم توفر حليب جوز الهند، يُرفع جوز هند مبشور وحليب في إناء على نار متوسطة حتى الغليان، ثم يُترك ليبرد، ويُستخدم عوضاً عن حليب جوز الهند دون أن يُصفى.

x 2 عدد الأفراد — KIDS أطفال — سهل وسريع — غني بالألياف

أفوكادو ورمان

...يُعتبر الأفوكادو فاكهة لوجود بذر فيه وليس خضاراً كما يعتقد الاغلبية.

المقادير

1	**حبة أفوكادو**
2	**ملعقة كبيرة عصير ليمون**
1	**كوب ماء**
4	**ملعقة كبيرة سكر**
1/2	**كوب حب رمان**
1/2	**كوب ثلج**
1	**ملعقة كبيرة دبس رمان**

الطريقة

- **يُقشر الأفوكادو وتُنزع البذرة، ويُقطع ويُوضع في الخلاط الكهربائي.**
- **يُضاف عصير الليمون والماء والسكر، ويُخفق الخليط حتى يتجانس.**
- **يُصب عصير الأفوكادو في كأس التقديم.**
- **يُخلط الرمان مع الثلج ودبس الرمان جيداً في الخلاط.**
- **يُصب على عصير الأفوكادو، ويُقدم بارداً.**

سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x 2

جزر مع مرْبى الليمون

...استُخدمت "مربى الليم" للتحلية، ولكن بمذاقها اللاذع أضافت مذاقاً مختلفاً.

المقادير

4	جزر متوسط الحجم ومقشر
1/2	كوب ثلج مجروش
2	ملعقة كبيرة سكر
2	ملعقة كبيرة مربى الليم (ليمون أخضر)
1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون ناعم

الطريقة

- يُغسل الجزر ويُقشر، ثم يُعصر في الماكينة الخاصة بالعصير.
- يُخفق الثلج مع السكر والمربى في الخلاط الكهربائي، ثم يُضاف إلى عصير الجزر.
- يُضاف الزنجبيل ويُقدم العصير مُزينا بثمرة صغيرة من الليم.

سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x 1

جوافة وتفاح مع بسكوت

...يُمكن إستخدام عصير الجوافة إذا لم تتوفر ولم يكن موسمها.

المقادير

2	جوافة
1	تفاح
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	كوب كريمة لباني
1/2	كوب ثلج
1/4	كوب بسكوت شكولاتة (للتزيين)

الطريقة

- تُقطع الجوافة والتفاح (مع التخلص من البذر).
- تُوضع كل المكونات في الخلاط الكهربائي (ما عدا البسكوت)، وتُخفق حتى تتجانس.
- تُصب في كأس التقديم، وتُزين ببسكوت الشكولاتة.

جوافة و باشون فروت

سهل وسريع
أطفال
x1 عدد الأفراد

...يُمكن استخدام فاكهة الكيوي في حال عدم توفر الباشون فروت.

المقادير

2	حبة جوافة
2	حبة باشون فروت (Passion fruit)
2	ملعقة كبيرة عسل
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	كوب زبادي
1/2	كوب ثلج

الطريقة

- تُغسل الجوافة وتُقطع (مراعاة نزع البذر)، وتُوضع في خلاط كهربائي.
- تُقطع الباشون فروت لنصفين، ويُفرغ ما بالداخل، ويُضاف للجوافة (تُترك نصف الكمية للتزيين).
- تُضاف باقي المكونات، وتُخلط جيداً للحصول على عصير متجانس.
- يُصب العصير في كأس التقديم ويُزين بالباشون فروت.

حليب مع رقائق الشكولاتة الهشة

غني بالألياف
سهل وسريع
أطفال
x1 عدد الأفراد

...مشروب شيق للصباح ويُعتبر افطاراً، ومع وجود آيس كريم معه يجعله منعشاً لبداية اليوم.

المقادير

1	كوب حليب
2	ملعقة كبيرة عسل نحل
1/2	كوب رقائق شكولاتة هشة (سيريال) بنكهات وأشكال مختلفة

للتزيين

مكعبات شكولاتة
آيس كريم فانيليا
زبيب

الطريقة

- يُخفق الحليب والعسل في الخلاط الكهربائي.
- يُوضع الخليط في كأس التقديم، وتُضاف رقائق الشكولاتة الهشة حتى يمتلأ الكأس .
- يُزين الكأس بمكعبات الشكولاتة والآيس كريم والزبيب.

سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x 1

خوخ وشراب الورد

...يُمكن إستخدام الخوخ أو المشمش المعلب لهذا الشراب.

المقادير

2	خوخ طازج
1/4	كوب شراب الورد
1/4	كوب ثلج مجروش
1/2	عصير برتقال

الطريقة

- تُنظف حبات الخوخ ويُقطع نصفين ويُنزع البذر.
- يُوضع الخوخ وشراب الورد في الخلاط الكهربائي، ويُخفق جيداً.
- يُضاف الثلج المجروش وعصير البرتقال مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُصب العصير في كأس التقديم، ويُقدم مثلجاً.

سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x 2

زبد فول السوداني والتمر

...توليفة صُنعت لبطل الملاكمة "جورج فورمان" في البرنامج ونالت إعجابه.

المقادير

1/4	كوب ثلج مجروش
3	ملعقة كبيرة دبس تمر
1/2	كوب آيس كريم فانليا
1	كوب زبد فول سوداني
1/2	كوب حليب
2	ملعقة كبيرة سكر بودرة

الطريقة

- يُخفق الثلج المجروش ودبس التمر جيداً، ثم يُصب في كأس التقديم.
- يُخفق الآيس كريم مع زبد الفول السوداني والحليب جيداً في الخلاط الكهربائي.
- يُصب خليط الآيس كريم فوق دبس التمر ويُقدم مثلجاً.

شكولاتة مُثلجة

سهل وسريع
أطفال
عدد الأفراد

...المتعارف عليه من مشروب الشكولاتة دائماً أنه غليظ وهنا مخفف ويُمكن أن يكون أبيض أو غامق.

المقادير

1	كوب حليب
2	كوب بودرة كاكاو
1/4	كوب شكولاتة سائلة
1/4	كوب سكر
1	كوب ثلج
2	ملعقة كبيرة شكولاتة مبشورة

الطريقة

- يُوضع الحليب في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الكاكاو والشكولاتة السائلة والسكر.
- يُقلب الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات وتصل لدرجة الغليان (يُمكن إضافة قطع شكولاتة للحليب الساخن مع التقليب حتى تسيل).
- يُترك الخليط ليبرد تماماً ثم يضاف الثلج، ويُصب في أكواب ويُزين بالشكولاتة المبشورة.

- يُمكن إضافة الثلج المجروش والشكولاتة السائلة فقط إلى الحليب مع السكر (دون إضافة الكاكاو).

طماطم وكرفس

غني بالألياف
سهل وسريع
قليل السعرات
عدد الأفراد

...القليل من التوابل جعلت هذا المشروب ذو مذاق مختلف عن مثيله المحلى بالسكر.

المقادير

8	طماطم متوسطة
2	عود كرفس طازج
1	ملعقة صغيرة صلصة حارة
2	ملعقة صغيرة عصير ليمون
	ملح وفلفل

الطريقة

- تُقطع الطماطم وتُوضع في الخلاط الكهربائي مع عود كرفس وتُخفق حتى تتجانس المكونات وتُصفى.
- تُضاف الصلصة الحارة وعصير الليمون ويُقلب، ويُصب في كأس التقديم.
- يُزين الكأس بعود كرفس وطماطم صغيرة، مع إضافة ملح وفلفل حسب الرغبة.

سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x1

فراولة مع جُوز الهند

...إذا وجدت جوز الهند الخضراء فتكون فرصة لإستخدام الماء بداخلها لعمل نكهات متنوعة.

المقادير

5	حبّات فراولة
1	كوب حليب
2	ملعقة كبيرة عسل نحل
1/2	كوب جوز هند مبشور

الطريقة

- تُنظف الفراولة ويُنزع الجزء الأخضر، وتُوضع في الخلاط الكهربائي وتُضاف باقي المكونات.
- تُخفق في الخلاط الكهربائي حتى تتجانس.
- تُصب في كأس التقديم، وتُزين بالفراولة.

i
- يُمكن حفظ العصير بالثلاجة لحين التقديم (مع مراعاة التقليب حتى تندمج المكونات).
- في حال عدم توفر الفراولة الطازجة، يُمكن استخدام المجمد منها.

سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x2

قهوة مثلجة

...يُمكن إستخدام قهوة عربي أو تركي أو اكسبريسو، ويُفضل أن تكون مركزة.

المقادير

1	كوب حليب
1	ملعقة كبيرة بن مطحون
1/4	كوب مكعبات ثلج
2	ملعقة كبيرة آيس كريم شكولاتة
	قطع شكولاتة للتزيين

الطريقة

- يُوضع الحليب في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الكاكاو مع التقليب حتى الغليان، يُرفع الخليط ويُترك ليبرد.
- يُخفق خليط الكاكاو والثلج والآيس كريم في الخلاط حتى يُصبح خليطا غليظا.
- يُصب في كأس التقديم ويُزين بقطع من الشكولاتة.

كوكتيل طبقات

سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x2

...للحفاظ على طبقات العصير دون أن تتداخل تُضاف قطع الثلج أولاً ثم يُصب العصير كطبقات.

المقادير

1/2	كوب كيوي
1/2	كوب مانجو
1/2	كوب فراولة
1	كوب ثلج مجروش
3	ملعقة كبيرة سكر

الطريقة

- يُقشر الكيوي ويُوضع مع 1/3 كمية الثلج وملعقة سكر في الخلاط الكهربائي، يُخفق جيداً.
- يُصب عصير الكيوي كطبقة أولى في كأس التقديم.
- يُقشر المانجو ويُقطع (مع التخلص من القشر والبذر).
- يُوضع المانجو في الخلاط الكهربائي مع 1/3 كمية الثلج وملعقة سكر، ويُخفق جيداً.
- يُصب عصير المانجو كطبقة ثانية فوق طبقة الكيوي في كأس التقديم.
- توضع حبات الفراولة في الخلاط الكهربائي مع المتبقي من الثلج والسكر وتُخفق.
- يُصب عصير الفراولة كطبقة أخيرة، ويُقدم الكوكتيل بارد.

نعناع مركز مع كريمة

غني بالألياف سهل وسريع أطفال عدد الأفراد x2

...بنفس الفكرة يُمكن إستخدام شربات فراولة أو قمر الدين عوضاً عن النعناع.

المقادير

1	كوب شربات نعناع
2	كوب حليب
1	ملعقة كبيرة شكولاتة سائلة
3	ملعقة كبيرة كريمة مخفوقة

للتزيين

شكولاتة فارماسيل (حبوب صغيرة)
أوراق نعناع أخضر

الطريقة

- يُخفق شربات النعناع مع الحليب جيداً حتى يتجانس الخليط.
- يُزين كأس التقديم بالشكولاتة السائلة على هيئة شرائط طولية داخل الكأس.
- يُصب خليط شراب النعناع ويُزين بالكريمة المخفوق وأوراق النعناع والشكولاتة الفارماسيل.

سهل وسريع
KIDS أطفال
x 2 عدد الأفراد

كمثرى وعسل وحليب

...من الفواكه ذات المذاق المميز، قليلاً ما يُستخدم كعصير.

المقادير

2	كمثرى (أجاص)
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون
1/2	ملعقة صغيرة ينسون مطحون
2	ملعقة كبيرة عسل نحل
1	كوب حليب
2	ملعقة حلوى شكولاتة

الطريقة

- تُقشر الكمثرى (الأجاص) ويتم التخلص من البذر والقشر، وتُقطع قطع كبيرة.
- تُخفق الكمثرى مع الحليب في الخلاط الكهربائي حتى يتجانس الخليط، ثم يُضاف عصير الليمون.
- يُخلط الينسون مع العسل ويُوضع في كأس التقديم، وتُضاف حلوى الشكولاتة.
- يُضاف عصير الكمثرى (يُمكن إضافة قطع ثلج).

سهل وسريع
KIDS أطفال
x 1 عدد الأفراد

مشمش مُجفف مع الآيس كريم

...بعد تجربة المشمش المجفف، يُمكن أن نستعيض عنه بالتمر أو التين أو أي فاكهة مجففة مفضلة لدينا.

المقادير

مشمش مُجفف (قطع)	1/2
حليب طازج	1/2
قطع شكولاتة	1/4
كوب آيس كريم بنكهة الفانليا	1

الطريقة

- تُخفق قطع المشمش مع الحليب الطازج في الخلاط الكهربائي.
- تُضاف قطع الشكولاتة والآيس كريم مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُصب الخليط في كأس التقديم، ويُقدم بارداً.

سهل وسريع
KIDS أطفال
x 2 عدد الأفراد

موز بالحليب والزبيب

...لرفع القيمة الغذائية للموز أضيف الحليب والزبيب له.

المقادير

2	موز
١	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/4	كوب عسل نحل
2	كوب حليب
1/4	كوب زبيب
1/4	كوب آيس كريم فانيليا

الطريقة

- يُقشر الموز ويُقطع (مع إضافة عصير الليمون حتى يحافظ على لونه).
- تُوضع كل المكونات في الخلاط الكهربائي، وتُخفق جيداً حتى تتجانس.
- تُصب في أكواب التقديم، وتُزين بقطع من الموز دون تقشير (للحفاظ على لونها).

غني بالألياف
سهل وسريع
KIDS أطفال
x 2 عدد الأفراد

جزر مع الحليب الدافئ

...ليس بالضروري عند ذكر "مشروب ساخن" أن يكون من القهوة أو الشاي، فلماذا لا يكون من الجزر أو البرتقال أو البنجر "الشمندر"!

المقادير

1/2	كوب جزر مبشور
2	ملعقة كبيرة عسل نحل
2	كوب حليب
	كريمة لباني وجزر مبشور للتزيين

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 100 درجة مئوية.
- يُفرد الجزر المبشور في صاج، ويُوضع في الفرن حتى يجف.
- يُطحن الجزر الجاف في ماكينة القهوة حتى يُصبح مثل البودرة.
- يُوضع الحليب في إناء على نار متوسطة، ويُضاف العسل مع التقليب، حتى يبدأ الخليط في الغليان.
- يُضاف الجزر المطحون إلى الخليط مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُصب في فنجان كبير، ويُزين بالكريمة والجزر المبشور، ويُقدم ساخناً.

اقتراحات لوجبات ناجحة

تخطيط وجبة، واختيار أطباق متوازنة من حيث الألوان والقيمة الغذائية، ومراعاة المذاق والشكل هي البداية لإعداد قائمة ناجحة.

أحياناً كثيرة، بعد مجهود لإعداد عدة أطباق لوجبة واحدة، نجد أن معظم ألوان الأطباق متشابهة أو يغلب عليها استخدام النشويات أكثر من الخضار.. من هذا المنطلق سوف نوافيكم ببعض الإرشادات التي يمكن أن تساهم في إعداد قائمة متنوعة ومتوازنة وبها معظم العناصر الغذائية بجانب الألوان والمذاق.

الألوان..

يجب التخطيط لكل طبق وللون الذي يقدم به وخاصة أطباق البداية وعادتاً ما يكون الطبق الرئيسي لونه مختلف ويُراعى تجنب أن يكون طبق البداية ذات اللون لما يليه فلا يجب تقديم شوربة طماطم مثلاً، ونتبعها بطبق رئيسي صلصة الطماطم هي الأساس فيه، ولكن يمكن استخدام قليل من الطماطم إذا لزم الأمر وتقديمها مع بعض أوراق الخضار لتكون طبق سلطة وبداية وجبة.

المذاق..

عندما نفكر قليلاً في كيفية تذوق الطعام، نجد أن اللسان به أربع أماكن لتذوق المر والحلو، فلا يجب أن نبدأ وجبتنا بطبق حار (مع مراعاة الموسم) ويُفضل السلطة عادةً وخاصة في الصيف، أو الشوربة باردة صيفاً أو ساخنة شتاءً، ولكن يفضل بداية بطبق يسهل هضمه، وتجهيز المعدة لاستقبال الطبق الرئيسي، ولا مانع من أن نخلط الحار مع الحلو أو المر فهذا يعطي المذاق بعداً جديداً، وخاصة لمن لم يتعود على تناول مثل هذه الأطباق بهذا الشكل.

الحرارة..

عادةً ما يكون طبق البداية بارداً وكذلك الحلو، ولكن ما بينهما من أطباق رئيسية وجانبية تقدم ساخنة ولا مانع أن يكون طبقين متتالين بنفس درجة الحرارة (باردة أو ساخنة)، ولكن يُراعى أن تكون التركيبة والملمس مختلف، فلا يكون كلاهما بارد أو ساخن ومصنوع أو مطهو بنفس الطريقة.

توليفة ناجحة..

يجب تفادي تقديم أطباق عالية البروتين أو الألياف أو دسمة، أو حتى خفيفة متتالية، فيجب التنوع من طبق إلى آخر.

وهذا يجب مراعاته من بدء أول طبق إلى نهاية الوجبة حتى نتمكن من تقديم وأكل كل الوجبة حتى إذا كانت مُعدة من طبق بداية ورئيسي معه جانبي يليهم طبق الحلو، فإذا اخذنا بالاعتبار كيف نخطط لوجبة ناجحة من حيث الشكل والرائحة والطعم، فيسهل علينا إعدادها والتمتع بالنظر لها كمجموعة من الأطباق تشكل تابلوه جميل الشكل لذيذ المذاق.

قوائم مقترحة...

اقتراح 1

كريمة الجمبري (الروبيان)	18
خضار مع موتزاريلا وصلصة الريحان	36
ريش ضأن بالبطاطس	168
كيك البرتقال	292

اقتراح 2

قمح مع عش الغراب (الفطر)	28
سلطة نيسواز	42
سلطان إبراهيم مع صلصة الفلفل	226
اكلير	309

اقتراح 3

سلطة دافئة	43
مقلوبة خضروات	110
خبز الشوفان	260
شكولاتة مولتن	316

اقتراح 4

شوربة بحريات	20
سلطة أفوكادو	35
بسطيلة حمام	190
التيراميسو	306

الحمية الغذائية

كلمة “حمية”، تعني الإحماء الذي معه يفقد الجسم العديد من الكيلوجرامات المتراكمة عليه.

وغالبا ما يطبق الإنسان أنواع من الحمية خطأ اعتقاداً منه أن الصوم عن الطعام أو إسقاط وجبة يعطي نتائج ايجابية، بينما العكس تماما، فالجسم يحتاج لغذاء صحي يتمثل في وجبات ثلاث، حتى يحرق المزيد من الدهون المتراكمة في عملية الهضم.

ويجب العلم أن البدانة عادة ما تنتج بسبب الإفراط في تناول الطعام، ولإسباب وراثية وعادات غذائية غير صحيحة مع قلة النشاط والحركة.

والحمية ليست قرارا بتنظيم الغذاء، وإنما يسبق ذلك مرحلة هامة جدا، وهي إعادة النظر في محتويات الثلاجة (البراد) وخزائن المطبخ، وقوائم تسوق وشراء الطعام.

من الأولويات تغيير لون محتويات الثلاجة، ألوان الخضراوات الطازجة والفواكه والعصائر الطبيعية واللحوم البيضاء، والمزيد من زجاجات الماء النقي، كل ذلك هو خط البداية الذي من عنده نبدأ، أما خط النهاية، فلابد من غيابه، لأن الحميات الغذائية لابد من اعتبارها منهج حياة وليس نظاما غذائيا مؤقتا ينتهي بانتهاء خفض الكيلوات الزائدة.

ولمزيد من إنجاح الحميات الغذائية، لابد وأن يتغير معها كذلك عادات وتقاليد الإنسان السلوكية، والتي من أهمها تناول الطعام أمام التليفزيون للمزيد من الاستمتاع النفسي والحسي معاً، بالإضافة إلى وضع حد لتناول ما يعرف في عصرنا الحديث “بالوجبات السريعة” التي تلوح للكبار قبل الصغار بمذاقها المصطنع وتحضيرها الخاطئ بإضافة دهون وإضافات تطيح بالصحة والرشاقة والجمال معا، هذه الوجبات التي غالبا ما تتوج عطلات نهاية الأسبوع (مُكلفة ماديا)، وكأن الإنسان يدفع النقود للإطاحة بسلامته، ويترتب عليها كذلك العديد من أمراض الجهاز الهضمي، لكن يمكن تناولها (إذا لزم الأمر) مرة كل شهر، أو تقليدها في المنزل بمكونات صحية معها يضمن الإنسان سلامته.

وللاستمرار في الحميات الغذائية، هناك العديد من الطرق التي تضمن أن يطلق عليها منهج حياة، في مقدمتها أن يحتفظ الإنسان بهدوء أعصابه نسبياً، لأن التوتر العصبي الحاد يدفع بطريقه مباشرة لتناول ما يعرف “بالغذاء التعويضي”، وهو يؤدي إلى ما يعرف (بالشره المرضي)، والذي يترك الإنسان في حالة تأنيب مستمر لذاته .

واتباع حمية غذائية قاسية يؤدي بالإنسان إلى الإصابة بأمراض يحركها الوساوس من تناول الطعام، ويؤدي في النهاية إلى نحافة مفرطة قد تؤثر على أجهزة الجسم كله .

هناك كذلك مساعدات مباشرة للاستمرار في حمية غذائية معتدلة، منها برامج الطهي التي تملأ الفضائيات، وكتب الطهي المتخصصة (وأكرر المتخصصة وليست التجارية)، وعلماء التغذية، وقبل ذلك كله هو توظيف إرادة الإنسان ليستعيد الثقة في نفسه، ويغير من سلوكياته وعادات التغذية.

حافز آخر يمكن توظيفه بإيجابية في هذا المجال، هو إلصاق صورة فوتوغرافية للإنسان عند البدء في الحمية، يضعها على باب الثلاجة (البراد) حتى يتعرف عن قرب على شكله في حالة البدانة، وينتهي الأمر باستبدالها بأخرى بعد تحقيق إنقاص الوزن للحد المثالي.

ولا يجب أن نعتبر الحمية هي إتباع نظام غذائي قاس لتنزيل عدد من الكيلوجرامات في وقت قياسي خلال فترة وجيزة، ولكن هي نظام غذائي مبني على تغيير للعادات الغذائية الخاطئة، والبدء في تناول طعام الإفطار وكذلك وجبتي الغذاء والعشاء مع وجبات خفيفة بينها، وزيادة شرب الماء والتقليل من الأطعمة المحتوية على كميات عالية من الدهون، وزيادة الأغذية الغنية بالألياف والخضروات والفاكهة، وممارسة الرياضة وتجنب الأدوية التي تقلل من الشهية لأن لها آثار سلبية.

أخيرا أود أن أؤكد على أن تناول الطعام في حد ذاته متعة. بجانب أنه سد لاحتياجاتنا من عناصر غذائية هامة تحتاجها أجسامنا، وأن الغذاء الصحي ليس بالضرورة المرتفع الثمن، ودائما أتذكر الأفلام التي يكون فيها الشخص ذو الثروة الهائلة وغير القادر على أن يشتري بماله المتعة بالطعام، وذلك بسبب مرض ما يمنعه عن تناول الطعام.. فهذا يذكرني دائما بما يجري الآن بالأغلبية يذهبون إلى اخصائيين ويدفعوا مبالغ طائلة لكي يقوم الاخصائي بمنعه عن الطعام وامداده بوجبات خاصة لكي يُنزل وزنه، يعني في النهاية بسبب عدم القدرة على السيطرة على شهوة الطعام، أقوم بالدفع لشخص حتى يتمكن من منعي بالقوة.

يُمكن كذلك إتباع الأحاديث النبوية الشريفة، والتي توظف بإيجابية في هذا المجال ومنها “المعدة بيت الداء”، و“نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لانشبع”.

خير كلام ... وخير منهج وضعه الرسول صلى الله عليه وسلم .

سلامة الطعام

لتحقيق المثل القائل: "العقل السليم في الجسم السليم"، يجب أن نعلم أن سلامة الأكل والطعام تبدأ من عند شراءه، واختيار المواد الأولية بطريقة سليمة، فإذا كانت مأكولات بحرية مثلاً، يجب أن تكون محاطة بالثلج، حتى وصولها للثلاجة «البراد»، بالمنزل، وكذلك بالنسبة للطيور واللحوم، يُراعى عند شراءها أن تكون أخر شيء قبل مغادرة المتجر لتجنب فسادها.

لتحقيق الأمان والحماية داخل المطبخ، يجب مراعاة النظافة والتعقيم.

- يُراعى استخدام لوحات تقطيع بألوان مختلفة، وتخصيص كل لون لصنف طعام واحد مثل اللحوم والطيور والخضار مع الفاكهة.

- عند غسل لوحات التقطيع، يُراعى استخدام الماء الدافئ والصابون والسوائل الخاصة بالتعقيم للتخلص من البكتريا.

- يُراعى غسل الأيدي جيداً، وخاصة حول الأظافر مع ماء وصابون ومطهر (قبل وبعد وأثناء) التعامل مع الطعام.

- يُراعى أن الأجهزة الكهربائية تعمل على أكمل وجه بالمطبخ، فالثلاجة (البراد) على درجة حرارة باردة مناسبة لحفظ الطعام في الدرجة المطلوبة مع تقليل الدرجة في حالة كان الاستخدام زائد على الثلاجة (البراد)، وكذلك إذا كان به كمية أكثر من الطعام عن المعتاد.

- مراعاة عدم استخدام الأدوات الكهربائية قريباً من الماء، واتباع أفضل أساليب التنظيف بدون وصول الماء لأجزاء الموتور.

- يجب تعقيم خزانات المطبخ بالمواد الخاصة بالاستخدام في المطبخ، وكذلك غسل الثلاجة والفريزر في أوقات متقاربة مع تعقيمها للتخلص من البكتريا التي يمكن أن تعيش في الأجواء الباردة، وكذلك بالنسبة لسطح البوتاجاز والأفران يجب تنظيفها وخاصة من الفتات أو أي طعام يمكن أن يُسكب أثناء عملية الطهي.

- يُراعى عدم ارتداء ملابس ذات أكمام أطول من اليد، أو واسعة الأكمام حتى لا تعيق الحركة أو تتسبب في سكب وعاء من على النار.

- يُراعى أن تكون أرضية المطبخ جافة في جميع الأوقات وخاصة من الماء، وعند سقوط قليل من الزيت لا يجب استخدام فوطة ومسحه وتكبير المساحة، ولكن يمكن رش قليل من الملح حتى يتشرب الزيت قبل تنظيف المكان.

- ينتبه جيداً في حالة وجود الأطفال في المطبخ ويجب عدم وضع الأدوية أو السوائل التي لا ترغب في أن تكون في متناول أيديهم في الرف السفلي حتى لا يكون من السهل الوصول إليها.

- عند استخدام الأواني الزجاجية للطهي يُراعى درجة الحرارة المستخدمة واتباع التعليمات الخاصة والمكتوبة عليها.

- يجب استخدام فوط جافة وغير مبللة عند الإمساك بأي شيء ساخن حتى لا ينتج عنها بخار يتسبب في حروق وإصابات.

- يجب وضع أرقام تليفونات الطوارىء في مكان واضح وإخبار كل من بالمنزل عنها.

- وضع السكاكين في الأدراج بطريقة تُسهل العثور عليها بدون التسبب في أذى لكثرة الأشياء الأخرى بنفس الدرج.

- يجب أن تكون مسنونة وحادة في جميع الأوقات لسهولة الإستعمال، فالسكين الغير حادة يتطلب مجهود أكبر للتقطيع، وعادة ما يسبب إصابات بسبب صعوبة استخدامه.

- لا يجب تذوق الطعام إذا كان لدينا شك في أنه فاسد، ويراعى التخلص منه مباشرة.

- يُراعى دائما قراءة المكونات على العبوات عند شراء الطعام، وكذلك تاريخ الصلاحية والإنتهاء قبل استخدامه.

- في حالة استخدامنا للبوتاجاز عن طريق اسطوانات الغاز، يجب التأكد من سلامة خراطيم التوصيل، وألا تكون ملامسة لسطح ساخن أو تكون ملتوية حتى لا يتسبب ذلك في إحداث ثقب أو مشكلة، وأن تغلق في حال عدم استخدامها.

- وأخيرا أرجو أن يكون المطبخ هو تلك البقعة الهامة بالمنزل والمملكة التي يعد فيها أشهى وألذ الوصفات، فلا يكون مصدر للخطورة بسبب وجود الأدوات الحادة والنار به، ولكن مصدر لأطيب الذكريات التي عادة ما تصاحبنا ونأخد قضمات ومذاق الأطعمة لرحلات عبر السنين.

نسب تحويل الوحدات ودرجات الحرارة

تتوفر في الأسواق معايير خاصة بالأوزان، منها "الكوب"، وتأتي في شكل مجموعة من الأكواب المتداخلة ، وتبدأ من معيار 1/4 الكوب حتى تصل إلى 1 كوب، و المعيار الآخر هو "الملعقة" ويأتي على شكل مجموعة من الملاعق المختلفة الأحجام.

وفيما يلي استعراض لتحويل بعض الوحدات لوحدات أخرى حتى يتيسر إتباع المقادير الصحيحة خصوصاً في المعجنات والحلويات.

المكاييل والمعايير

1 كوب من السائل (ماء-حليب..)	237 جرام
1 كوب زيت	218 جرام
1 كوب دقيق*	125 جرام
1 كوب سكر	200 جرام
1كوب سكر بودرة	120 جرام
1 كوب من الزبد	227 جرام
1 كوب زبادي	245 جرام

* يُراعى عدم الضغط على الدقيق أثناء المعيار

مكاييل خاصة للسائل

1 لتر سائل = 1/4 4 كوب = 1/4 جالون = 1 كيلوجرام
1 ملعقة كبيرة سائل = 3 ملعقة كبيرة
4 ملعقة كبيرة سائل = 1/4 كوب
12 ملعقة كبيرة سائل = 3/4 كوب

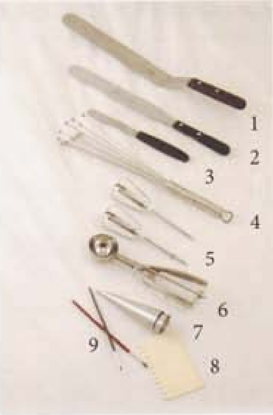
تُعتبر درجة حرارة الفرن من الأساسيات لنجاح المعجنات والحلويات بصفة خاصة، وباختلاف الأفران المتوفرة، فيما يلي تحويل درجات الحرارة المُدرجة بالكتاب (وهي المئوية أو الفهرنهيت)، وما يُقابلها من الوحدات الأخرى، مع التأكد من أن الترموستات (مقياس الحرارة) للفرن يعمل بكفاءة حتى يعطي القراءة الصحيحة.

حالة الفرن	فهرنهيت	مئوية	بالأرقام
هادئ	275	140	1
هادئ	300	150	2
متوسط	325	170	3
متوسط	350	180	4
متوسط	375	190	5
متوسط إلى ساخن	400	200	6
ساخن	425	220	7
ساخن	450	230	8
ساخن جداً	475	240	9
ساخن جداً	500	260	10

■ جميع المكاييل والمعايير ودرجات الحرارة مقربة.

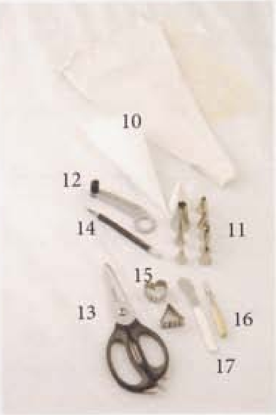
أدوات المطبْخ

أدوات تزيين الحلويات

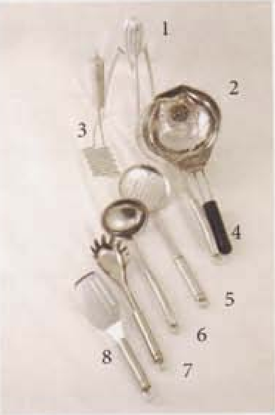


1 - اسباتولا معدن كبيرة مائلة
2 - اسباتولا متوسطة
3 - اسباتولا صغيرة
4 - مضرب للبيض
5 - مضرب كهربائي
6 - ملعقة غرف الآيس كريم
7 - اقماع للكتابة
8 - مشط حلواني
9 - فرشاة

10 - كيس حلواني
11 - أقماع للتزيين
12 - للتقطيع الخضار حلزوني
13 - مقص
14 - (لتزيين) المرزبان والزبدة
15 - قطاعات للتزيين
16 - شوكة لتغطيس بالشكولاتة
17 - اسباتولا للدهن

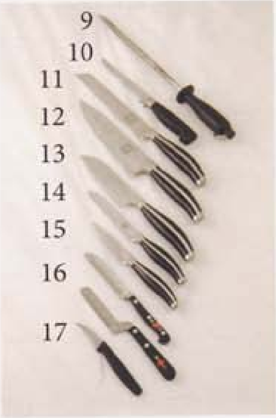


أدوات مساعدة وسكاكين

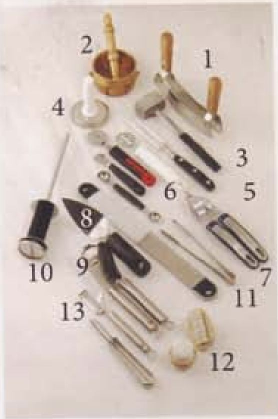


1 - عصارة ليمون
2 - مصفاة
3 - مفراك (هراس)
4 - مصفاة
5 - مغرفة بفتحات
6 - مغرفة
7 - مغرفة أسباجتي
8 - ملعقة مفلطحة للهمبورجر
9 - مسن

10 - سكين لنزع العظم
11 - سكين للخبز والمعجنات
12 - سكين لجميع الاغراض
13 - سكين صيني
14 - سكين لحم
15 - سكين للفاكهة والتقشير
16 - سكين للخضار (زجزاج)
17 - سكين للتزين والنحت

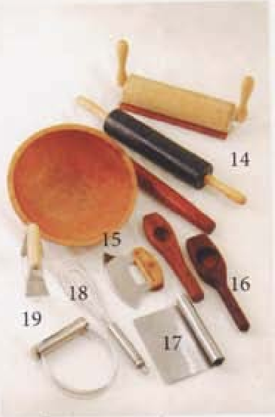


أدوات مساعدة

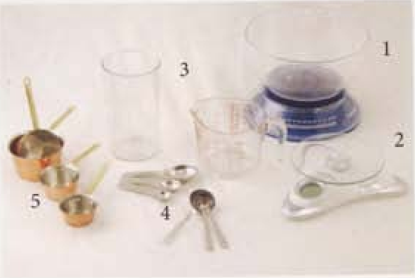


1 - مخرطة (للملوخية والوريقات)
2 - هاون
3 - مدق للحم
4 - مدق للحم (لتفتيت الانسجة)
5 - شوكة كبيرة (للتحمير او التقطيع)
6 - قطاعات للعجائن
7 - هراسة ثوم
8 - سباتولا للكيك
9 - فتاحة علب
10 - مقياس حرارة للحوم

11 - ملقط
12 - فرشاة
13 - مقشرة
14 - نشابات (لفرد العجين)
15 - طبق خشبي و(السكين الخاص به)
16 - قوالب المعمول
17 - سكين لتقطيع العجين
18 - مضرب لخفق (البيض والسوائل)
19 - مفراك للعجين (لتقطيع الزبد)

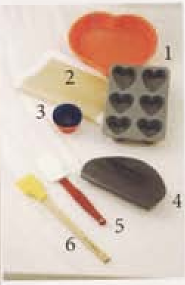


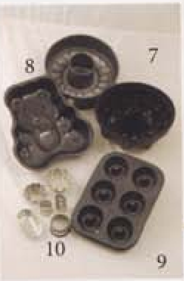
اوزان ومكايل

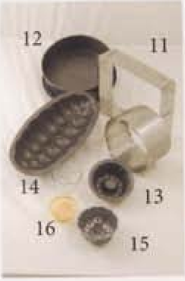


1 - ميزان
2 - ميزان رقمي
3 - اكواب (مقياس للسائل)
4 - ملاعق للعيار
5 - اكواب للعيار

قوالب وصواني



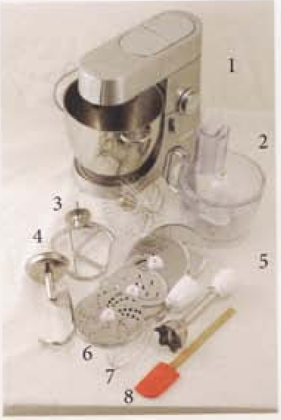




1 - قالب سيلكون (شكل قلب)
2 - عازل حراري للصاج
3 - قالب سيلكون صغير
4 - ورقة سيلكون للكيك
5 - سباتولا
6 - فرشاة للدهن
7 - قوالب مجوفة
8 - قالب كيك للاطفال

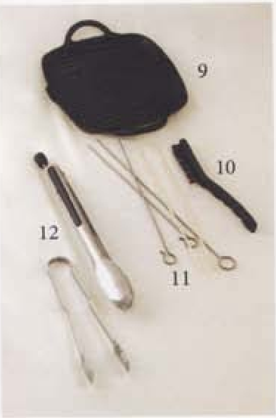
9 - قوالب مافن
10 - قوالب تارت
11 - قوالب للتزيين
12 - قالب (يُفتح من الجانب)
13 - قالب للكريم كاراميل
14 - قالب للخبز
15 - قالب مافن صغير
16 - قوالب زجاجية

خلاط الطعام وأدوات الشوي



1 - عجان
2 - محضر الطعام
3 - بدال
4 - خُطاف
5 - للخفق (خاص بالشوربة)
6 - للبشر والتقطيع

7 - مضرب
8 - سباتولا
9 - شواية (حديد زهر)
10 - فرشاة (للتنظيف)
11 - اسياخ للشوي
12 - ملقط كبير



الحبوب والبُقول

قمح بالقشرة

Whole wheat

بليلة (شعير)

Parley

برغل

Burgle

الحنطة

Buckwheat

أرز كامل بالقشرة

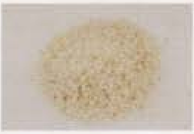
Rice

أرز بري

Wild Rice

أرز مصري

Egyptian Rice



أرز بسمتي

Basmati Rice

أرز أيطالى (اوربوريو)

Arborio

أرز بني

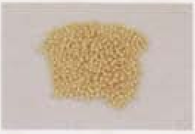
Brown Rice

أرز بني

Brown Rice

حبوب فول الصويا

Soyabeans

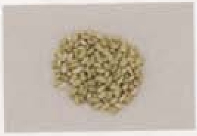


مغربية / مفتول

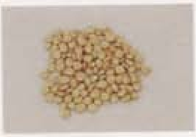
Pearl Couscous

سمسم

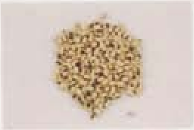
Sesame



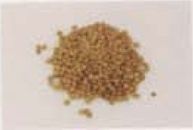
فاصوليا خضراء
Dried Green Beans



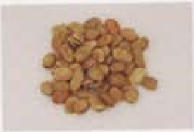
ترمس
Lupine



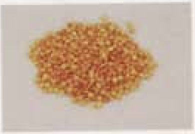
لوبيا بعين سوداء
Black Eyed Beans



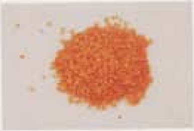
عدس بجبة
Brown Lentils



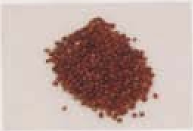
فول
Dried Fava Beans



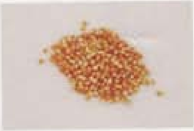
حمص أصفر
Split Peas



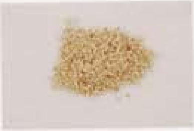
عدس اصفر (أحمر)
Red Lentils



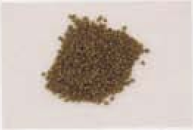
فاصوليا حمراء
Red Beans



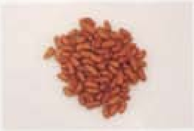
ذرة
Dried Corn



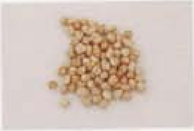
ذرة صغيرة



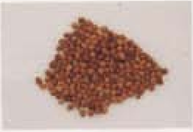
بسلة خضراء
Dried Green Peas



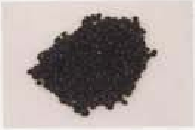
فاصوليا حمراء كبيرة
Red Beans



حمص جاف
Dried Chick Peas

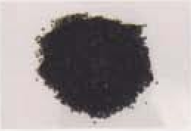


حمص جاف (بني)
Dried Chick Beans

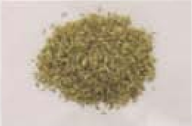


فاصوليا سوداء
Black Beans

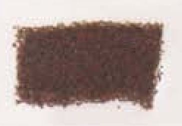
البهارات وأعشاب جافة



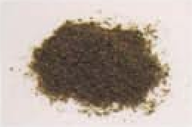
حبه البركة
Black Seeds



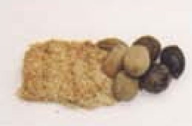
شمر
Fennel



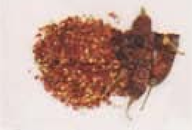
خردل (مسترد)
Mustard



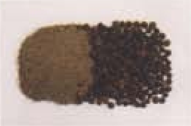
زعتر
Thyme



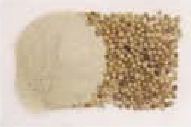
جوزة الطيب
Nutmeg



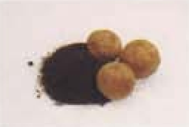
شطة
Red Pepper Flakes



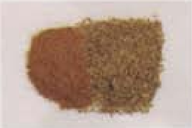
فلفل اسود
Black Pepper



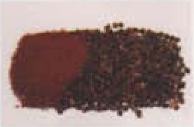
فلفل أبيض
White Pepper



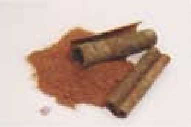
لومي
Dried Lemon



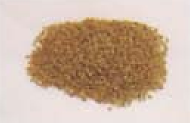
كمون
Cumin



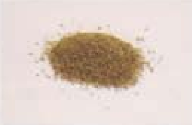
سماق
Sumac



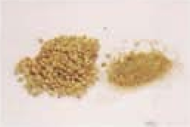
قرفة
Cinnamon



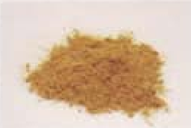
حلبة حصى
Fenugreek



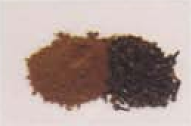
ينسون
Anis



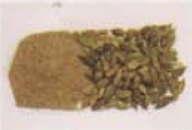
كزبرة
Coriander



كاري
Curry

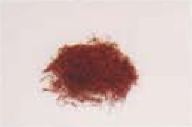


قرنفل
Cloves

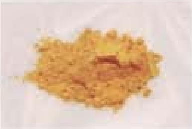


حبهان (هيل)
Cardamom

مستكة
Mastic



زعفران
Saffron

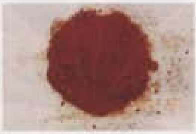


كركم

Turmeric

اوريجانو

Oregano



فلفل أحمر حلو بابريكا

Paprika

فلفل حار

Hot Pepper

ورق غار

Bay Leaves

ينسون أبيض

White Anis

ينسون نجوم

Star Anis

قرنفل

Cloves

كاموميل (بابونج)

Chamomile

بردقوش

Marjoram

مرمية

Sage

زنجبيل

Ginger

مكسرات

مكدوميا

Macadamia

بندق

Hazelnuts

عين الجمل (الجوز)

Walnuts

لوز

Almond

فستق بقشر

Pistachios

فستق

Pistachios

صنوبر

Pine Nuts

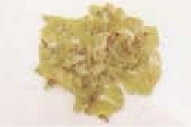
أبو فروة

Chestnuts

فواكة مجفّفة

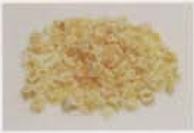
زبيب
Golden Raisins

زبيب داكن صغير
Dark Raisind



كيوي
Dried Kiwi

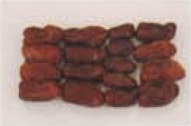
مشمش
Dried Apricot



أناناس
Dried Pineapple

بابايا
Dried Papaya

برقوق/قراصيا
Prune



تمر
Dried Dates

تمر بودرة
Dried Date Powder

تمر مجروش
Dried Crushed Date

تين
Dried Figs

جوز هند شرائح ومبشور
Coconut

انواع الدقيق

حنطة (قمح)
Wheat

دقيق ذرة
Corm Meal

دقيق سميد
Semolina Flour

ردة
Barn

الدخن
Millet

مترادفات

الأنشوجة	أنشوا	Anchovies
اللبن الرائب (رانش)	اللبن - الروب	Butter milk
المصالا		Garam Masala
اوريجانو	زعتر برى	Oregano
أبو فروة	كستناء - أبو فريدة - كستنة	Chestnuts
أسباراجوس	هليون	Asparagus
أعشاب عطرية	اعشاب	Herbs
أفوكادو		Avocado
أكليل الجبل	روزمارى	Rosemary
بابايا		Papaya
بابريكا	فلفل أحمر حلو	Paprika
بابونج		Chamomile
باذنجان	دنجال	Eggplant
برغل		Burgle
بصل أخضر	بصل أخضر	Scallion - Spring onion
بصل حجم صغير	اضاليا	Shallots
بطاطا	بطاطا حلوة - جزر يماني	Sweet potato
بطاطس	بطاطا	Potato
بقدونس	معدونس	Parsley
بقسماط	عيش - خبز جاف مطحون	Bread crumbs
بلح البحر	صدفيات	Mussels
بليلة	شعير	Barley
بنجر	شمندر	Beets
بندق		Hazelnuts
بهارات	توابل	Spices
بكربونات الصودا	باكينج صودا - خميرة الصودا	Baking soda
بيكنج بودر	باكينج بودر	Baking powder
تاراجون	تاراخون	Tarragon
تمر	بلح(ناضج) بلح - دجلى - دفلة نور	Dates
تمر هندى	حمر - صبار	Tamarind
توت أحمر		Raspberry
توت أسود		Blackberry
تونة	طون	Tuna
ثوم	ثوم	Garlic
جبن أبيض	جبن أبيض جامد	Feta cheese
جبن الريكفورد		Blue cheese
جبن رومى	جبن بارمزان	Parmesan Cheese
جبن ريكوتا		Ricotta cheese
جرجير	روكا	Watercress
جزر	جزر	Carrot
جلاش	كلاج - رقاق	Phillo dough/Phyllo
جمبرى	ربيان - قريدس	Shrimp
جنزبيل	زنجبيل	Ginger
جوز الهند	جوز هند - كوكو - كوك - نرجيل	Coconut
جوزة الطيب	جازبو	Nutmeg
حبار	سبيط	Calamari
حبة البركة	الحبة السوداء	Black Sesame Seeds

حبهان	هيل - حب الهال - قناد	Cardamom
حبوب الكيبر	كابرى - كبر	Capers
حبوب دوار الشمس		Sunflower dried seeds
حلبة حب	حلبة حصى	Fenugreek
حلبة خضراء		Alfalfa sprouts
حليب	لبن حليب	Milk
حليب جوز الهند		Coconut milk
حليب مُركز		Condensed milk
حمص	حمص (بليلة) - نخى	Chick Peas
خردل	مسترد	Mustard
خرشوف	أرض شوكى	Artichoke
خص	خس	Lettuce
خل	خل	Vinegar
خل أبيض		White vinegar
خل أحمر		Red vinegar
خل بلسمي		Balsamic vinegar
خميرة جافة	خميرة فورية	Active yeast
خوخ	دراق	Peach
خيار		Cucumber
دبس التمر		Dates Syrup
دبس الرمان		Pomegranates syrup
دبس تمر هندى		Tamarind
دقيق	طحين	Flour
دقيق جنين الذرة		Corn meal
دقيق سميد		Semolina flour
دقيق قمح	دقيق أسمر	Wheat flour
ذرة صفراء	ذرة حبش - ذرة شامى - شامية حبشية	Corn
رجلة	رجلة	Mache
ردة	نخالة	Bran
رمان	رمان	Pomegranates
رنجة	سمك مدخن	Herring
ريحان	ريحان (حبق)	Basil
زبادى	لبن زبادى	Yogurt
زبد	زبدة	Butter
زبدة الفول السودانى		Peanut butter
زبيب	كشمش	Raisins
زعتر	صعتر	Thyme
زعفران	العقدة الصفراء - هرد - السعفران	Saffron
زنجبيل	سكنجبير - جنزبيل	Ginger
زيت زيتون	زيت زيتون	Olive oil
زيت سمسم		Sesame oil
زيت نباتى	زيت خضار	Vegetable oil
سبانخ	سبانخ	Spinach
سجق	نقانق	Sausage
سردين		Sardine
سكر بنى	مولاس	Brown sugar
سلق		Swiss chard

سماق		Sumac
سمان		Quail
سمسم	جلجلان	Sesame
سمك	حوت	Fish
سمك سالمون		Salmon
سمك سلطان ابراهيم	بربون	Red Mullet
سمك هامور		Grouper
سمن	مسلى	Clarified butter-Ghee
شاكوريا	هندباء - سريس	Chicory
شبت	شنبت	Dill
شراب الورد	شربات ورد	Rose water
شربات	قطر - شيرة	Sugar syrup
شطة	فلفل حريف	Hot Pepper
شعرية	مكرونة رفيعة	Angel hair pasta
شمام	شهد	Melon
شمر	شمار- بسباس- شومر -مثيبة	Fennel
شوفان	هرطمان	Oat
صلصة		Sauce
صنوبر		Pine nuts
طحينة	راشي - عصارة حبوب السمسم	Tahini Paste
طماطم	بندورة	Tomato
طماطم مجففة		Sun dried tomato
عجوة	تمر ناضج وطرى بدون بذر	
عجين المرزبان	مارزبان	Marzipan
عدس أصفر	عدس أحمر	Red Lentil
عدس بجبة	عدس بنى	Brown Lentil
عسل أسود	دبس	Molasses
عسل نحل / أبيض	عسل	Honey
عش غراب	فطر - مشروم	Mushrooms
عين جمل	جوز - كركاع	Walnuts
فاصوليا بيضاء	فاصوليا جافة	Navy beans
فاصوليا خضراء	لوبيا	String beans - Green beanes
فانيليا	فانيلا	Vanilla
فجل	فجل	Radish
فجل أبيض		Horseradish
فراولة	فريز	Strawberry
فستق	فسدق - فستق حلبى	Pistachios
فطيرة		Pie
فطيرة حلوى	تارت	Tart
فلفل أبيض	بهار أبيض	White pepper
فلفل أحمر	فلفل حار	Red pepper
فلفل أخضر	فليفلة	Green pepper
فلفل أسود	فلفل أكحل	Black pepper
فول		Dried fava beans
فول سوداني	سوداني	Peanuts
قراصيا	برقوق جاف	Prune
قرع	يقطين - قرع عسل	Pumpkin

قرفة	دارسين - دارجين	Cinnamon
قرنبيط	زهرة	Cauliflower
قرنفل	مسمار - كبش	Cloves
قمح	حنطة - حبوب حنطة	Wheat
قمح مجروش	جريش	Cracked wheat
قواقع (أصداف)	صدف البحر	Clams
كابوريا	سلطعون	Crabs
كراث	كرات - بصل أخضر	Leeks
كرفس	كرفس	Celery
كركم	خرقوم - زعفران هندى	Turmeric
كرنب	ملفوف	Cabbage
كريز	كرز	Cherry
كريمة لبانى	كريما -قشدة- قشطة	Cream
كزبرة جافة	كزبرة يابسة -كزبر - جلجلان - تابل- يليلان - كسبر	Dried Coriander
كزبرة خضراء	كزبرة خضراء	Cilantro-Coriander
كسترد		Custard
كسكسى	كسكس	Couscous
كمثرى	أجاص - انجاص	Pears
كمون	كمون الاخضر - كمون الحوت زبرة - سنوت	Cumin
كنافة	قطايف	Kataifi
كوسة	كوسى - كوسا	Zucchini
كوسة صفراء	كوسى صفراء	Squash
كيك	جاتوه	Cake
كيوى		Kiwi
لفت	شلغم	Turnips
لوبيا بعين سوداء	لوبيا صغيرة	Black-eyed beans
لوز	لوز بجلى	Almonds
لومى	ليم - ليمون ناشف - ليمون اسود - نومى بصرة	Dried lemon
ليمون	ليمون حامض	Lemon
ماء الزهر	مزهر	Bolssom water
ماء الورد	ماورد	Rose water
مرمية	مريمية - قصعين - قويصة - سالمية	Sage
مستكة	مسكة -مستكى	Mastic
معجون طماطم	معجون دبس بندورة	Tomato paste
مغربية	مفتول	Pearl couscous
مكرونة	معكرونة	Pasta
ملح الليمون	حمض الليمون	Citric acid
نشا	نشاء	Corn starch
نعناع	نعنع	Mints
ورق عنب	ورق عريش	Grape leaves
ورق غار	ورق لاورا -الرند	Bay leaves
ينسون	يانسون - أنيسون - انسون - باديان - بسباس - حب حلاوة	Anis

فهرس العناصر

أرز مصري ممبار 77 - مقلوبة خضار 110 - فطيرة الأرز بالقرع (اليقطين) 112 - بيتزا الكوسة 113 - طاجن أرز بالقشطة 116 - كشك 117 - الأوزي 142 - المنسف 157 - فتة بصلصة الطماطم 163 - حمام محشو بالأرز 198 - قالب الدجاج بالأرز 201 - دجاج محشو ورق عنب 203 - بايللا 213 - حبار (سبيط) محشو 223 - كفتة سمك مع خضار 224 - فطيرة السالمون 232 - أرز بحليب في الفرن 326.

أرز باسمتي أرز بالزعفران 114 - أرز بالشبت والفول الأخضر 115 - برياني خضروات 122 - الكبسة 154 - برياني بلحم ضأن 161 - خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة 167 - ديك رومي بتوابل الكبسة 180 - دجاج مع أرز بالزبادي 192 - مقلوبة السمك 221 - أرز وجمبري مموش 239.

أسبارجوس خضار مع موتزاريلا وصلصة ريحان 36 - سلطة دافئة 43 - أرز إيطالي (روزوتو) متنوع 118 - تارت بحشوات مختلفة 247.

أفوكادو سلطة أفوكادو 35 - جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات 61 - أفوكادو ورمان 361.

أنشوجة شيبس الأنشوجة مع سلطة بصلصة الصنوبر 50 - سلطة السيزر "القيصر" مع دجاج 55 - بسكوت بالطحينة 269.

بذنجان عدس مع كُرات الباذنجان 27 - باذنجان وبطاطس محشوة 41 - سلطة دافئة 43 - بابا غنوج "متبل" 44 - متبل "بابا غنوج" 46 - متبل خضروات 48 - تريين خضروات 103 - مقلوبة خضروات 110 - الشعرية مع البقول والخضار 111 - كُرات الباذنجان بالكفتة 149 - مسقعة بحريات 215 - كيك الباذنجان 291.

بامية بامية وسلق مع اللحم 25 - جمبري (روبيان) مع بامية 237.

برغل تبولة تفاح 34 - كبة سمك وجمبري 75 - كبة دجاج 88 - دولما بالبرغل 155 - موزات ضأن بالبرغل و الشعرية 159 - صدر ديك رومي محشو 188.

بروكلي جمبري (روبيان) وبروكلي مع صلصة الخضار 93 - ريش بقري مع قوالب الخضار 139 - صدور دجاج بالبروكلي 199.

بسلة سبانخ وبقول مع نقانق 22 - السلطة الروسية 39 - مقلوبة خضروات 110 - الشعرية مع البقول والخضار 111 - برياني خضروات 122.

بط بط محشو سجق 185 - بط مع سجق وريش ضأن 204.

بطاطا ورقة السمك بالفرن 225.

بطاطس دجاج محمر وكُرات الخبز 15 - بحريات 20 - سالمون وخضار 21 - كريمة البطاطس والسجق 29 - الجرجير مع البطاطس 33 - السلطة الروسية 39 - باذنجان وبطاطس محشوة 41 - سلطة نيسواز 42 - أكواب البطاطس 51 - عجة البطاطس والخضار 71 - كُرات البطاطس والدجاج 85 - طاجن خضروات (مع دجاج) 102 - بصل محشو 105 - قرنبيط (زهرة) مع بطاطس 107 - مكرونة البطاطس 109 - بيتزا الكوسة 113 - برياني خضروات 122 - بطاطس مع زيتون وبندق 124 - بطاطس بالأعشاب 125 - بطاطس وسبانخ 126 - كفتة بالبطاطس و الطحينة 151 - ريش ضأن بالبطاطس 168 - فخذ ضأن بالأعشاب 172 - ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة 180 - مسقعة بحريات 215 - سمك وبطاطس بالفرن 220 - مقلوبة السمك 221 - كفتة سمك مع خضار 224 - طاجن سمك 229 - سالمون ملفوف بالبطاطس 230 - سمكة حارة 236 - تارت بحشوات مختلفة 247 - بف باستري مشكل 257.

بلح البحر بحريات 20 - كريمة مع بحريات 23 - بلح البحر محشو 99 - بايللا 213.

بليلة قمح مع عش الغراب (فطر) ولحم 28.

بنجر متبل خضروات 48 - جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات 60.

بندق بطاطس مع زيتون وبندق 124 - كيك البراونيز السريعة 290 - كيك الجزر 301 - بسكوت القرفة 330 - رموش الست 344 - غريبة بالقهوة 346.

بيض مسلوق سلطة نيسواز 42 - صلصة التارتار 65 - كُرات البطاطس والدجاج 85 - برياني خضروات 122 - عرق بقري بحشو اللحم المفروم 134 - ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة 180 - دجاج محشو ورق عنب 203 - فطيرة السالمون 232.

تمر (قطع مفروم (عجوة)- دبس معجون) خبز التمر والسمسم 281 - كيك اللوز والتمر 289 - كيك الجبن والتمر 295 - تارت التمر بالكريم بورليه 318 - سابليه بحشوات مختلفة 324 - طوق مع عين الجمل "الجوز" 333 - تمر ممدود 345 - زبد فول السوداني والتمر 364.

تونة سلطة نيسواز 42 - كاسارول تونة ومكرونة 231.

جزر مرق الخضار 12 - مرق البحريات 12 - دجاج محمر وكُرات الخبز 15 - كريمة الجمبري (الروبيان) 18 - بحريات 20 - سالمون وخضار 21 - اللحم بالفلفل الحلو(البابريكا) 24 - قمح مع عش الغراب (فطر) ولحم 28 - السلطة الروسية 39 - متبل خضروات 48 - سلطة مشكلة مع دجاج ولحم 57 - جمبري(روبيان) مع ثلاث صلصات 61 - كفتة الجزر 69 - توست ملفوف وأكواب 72 - كريب بالبحريات 97 - طاجن خضروات (مع دجاج) 102 - مقلوبة خضروات 110 - الشعرية مع البقول والخضار 111 - بيتزا الكوسة 113 - برياني خضروات 122 - لحم روستو 135 - ريش ضأن بحشو المشمش 137 - ريش بقري مع قوالب الخضار 139 - الأوزي 142 - فطيرة اللحم بالخضار 145 - كُرات الباذنجان بالكفتة 149 - خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة 167 - رقبة خروف محشية 169 - بط محشو سجق 185 - دجاج مع كرات الخبز والجبن 195 - كفتة سمك مع خضار 224 - كفتة سمك مع خضار 236 - بف باستري مشكل 257 - خبز الجزر 277 - كيك الجزر 301 - جزر مع مربى الليمون 362 - جزر مع الحليب الدافئ 369.

جلاش الأوزي 142 - بسطيلة الحمام 191 - أم علي 334 - البقلاوة 337.

جمبري (الروبيان) كريمة الجمبري 18 - بحريات 20 -كريمة مع بحريات 23 - جمبري مع ثلاث صلصات 60 - جمبري مشوي مع صلصة حارة وحلوة 62 - كبة سمك وجمبري 75 - جمبري مع صلصة الطحينة 80 - جمبري وبروكلي مع صلصة الخضار 93 - جمبري بالكنافة 95 - كريب بالبحريات 97 - أرز إيطالي(روزوتو)متنوع 119 - بايللا 213 - مسقعة بحريات 215 - جمبري على الطريقة الصينية 216 - حبار (سبيط) محشو 223 - جمبري مع بامية 237 - أرز وجمبري مموش 239 - تارت بحشوات مختلفة 247 - بيتزا البحريات 263.

جوز الهند سمك مع صلصة جوز الهند 227 - كيك جوز الهند 293 - أم علي 334 - لانكشير 335 - بسبوسة بالمكسرات 341 - البسيمة 343 - رموش الست 344 - بينا كولادا 361 - فراولة مع جوز هند 366.

حبار (سبيط) كريمة مع بحريات 23 - حبار (سبيط) محمر 94 - كريب بالبحريات 97 - أسباجتي مع قواقع (أصداف) 98 - مسقعة بحريات 215 - حبار (سبيط) محشو 223 - بيتزا البحريات 263.

حمص سلطة حمص 45 - شرائح خبز الحمص 68 - فتة الحمص 87 - دجاج وفلفل مع صلصة العدس (الدال) 91 - الشعرية مع البقول والخضار 111 - سوفليه الحمص 129 - حمص ببهارات المصالا 131.

خرشوف (أرض شوكي) خضار مع موتزاريلا وصلصة ريحان 36 - السلطة الروسية 39 - سلطة دافئة 43 - خرشوف (أرض شوكي) باللحم المفروم 78 - طاجن الخرشوف (الأرض شوكي) والطماطم 106 - لحم بتلو مع البسطرمة 146.

خيار جمبري(روبيان) مشوي مع صلصة حارة وحلوة 62 - صلصة التارتار 65 - توست ملفوف وأكواب 72 - لحم مفروم محشو جبن 147 - بسكوت بالطحينة 269.

دبس تمر تارت التمر بالكريم بورليه 318 - طوق مع عين الجمل "الجوز" 333.

دبس تمر هندي موزات ضأن بالبرغل والشعرية 158 - سمان بصلصة حلوة 208.

دبس رمان جمبري(روبيان) مع ثلاث صلصات 60 - حراق أصبعه 130 - سمك مع صلصة الصيادية 217 - مناقيش 245 - كيك الباذنجان 291 - أفوكادو ورمان 361.

دجاج كريمة القرنبيط (الزهرة) 13 - دجاج محمر وكُرات الخبز 15 - كريمة الكمثرى (الأجاص) 16 - كريمة الجبن والدجاج 17 - سلطة السيزر "القيصر" مع دجاج 55 - سلطة مشكلة مع دجاج ولحم 57 - سلطة دجاج مع أناناس 58 - توست ملفوف وأكواب 73 - دجاج باربيكيو 82 - كُرات البطاطس والدجاج 85 - دجاج ملفوف بالسبانخ 86 - كبة دجاج 88 - دجاج وفلفل مع صلصة العدس (الدال) 91 - فطير مشلتت 252.

دقيق قمح (أسمر) خبز الجزر 277 - خبز التمر والسمسم 281 - خبز الصودا 282 - الخبز الأسمر 283.

دقيق لوز كيك اللوز والتمر 289 - فطيرة اللوز 320 - فطيرة مشمش وكريز 323 - بسكوت اللوز 329.

ديك حبش (رومي) ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة 180 - صدر ديك رومي (حبش) محشو 188 - بسكوت بالطحينة 269.

ذرة (دقيق - ذرة صغيرة) كريمة الذرة 14 - سلطة دافئة 43 - سجق (هوت دوج) مع الذرة 74 - جمبري (روبيان) على الطريقة الصينية 216.

رمان تبولة تفاح 34 - بابا غنوج "متبل" 44 - متبل "بابا غنوج" 46 - مناقيش 245 - مهلبية مشمش وكركديه 356 - أفوكادو ورمان 361.

ريش بقري ريش بقري مع قوالب الخضار 138.

ريش ضأن ريش ضأن بحشو المشمش 137 - ريش ضأن بخلطة الزبادي 143 - مشاوي مشكلة 164 - ريش ضأن بالبطاطس 168 - بط مع
سجق وريش ضأن 204.

زبادي اللحم بالفلفل الحلو (البابريكا) 24 - بابا غنوج "متبل" 44 - متبل خضروات 48 - سلطة الزبادي 65 - فتة الحمص 87 - كشك 117 - لحم
بقري مع خبز الرولز 141 - ريش ضأن بخلطة الزبادي 143 - كفتة بالبطاطس والطحينة 151 - برياني بلحم ضأن 161 - لحم مع سبانخ
165 - فخذ ضأن بالمغربية 171 - دجاج مع أرز بالزبادي 192 - حمام محشو بالأرز 198 - كيك اللوز والتمر 289 - كيك جوز الهند 293 - كيك
الجبن والتمر 295 - كيك جبن مع براونيز 297 - كيك راقات 305 - فطيرة الزنجبيل والصنوبر 319 - بسبوسة بالمكسرات 341 - آيس كريم
الزبادي 352 - آيس كريم بالتوت 360 - جوافة وباشون فروت 363.

زبيب عدس مع كُرات الباذنجان 27 - كبة دجاج 88 - بصل محشو 105 - ريش ضأن بحشو المشمش 137 - كُرات الباذنجان بالكفتة 149 -
الكبسة 154 - فخذ ضأن بالأعشاب 172 - دجاج "براري" مع صلصة البصل 179 - ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة 180 -
251 - كيك الباذنجان 291 - كيك الجبن والتمر 295 - سينامون رول 315 - فطيرة الزنجبيل والصنوبر 319 - أرز بحليب في الفرن
326 - أم علي 334 - حليب مع رقائق الشكولاتة الهشة 363 - موز بالحليب والزبيب 369.

زيتون طماطم مع جبن ومكسرات 38 - السلطة الروسية 39 - سلطة نيسواز 42 - شيبس الأنشوجة مع سلطة بصلصة الصنوبر 50 - سلطة
مشكلة مع دجاج ولحم 57 - بيتزا أسباخ 70 - عجة البطاطس والخضار 71 - توست ملفوف وأكواب 72 - مكرونة البطاطس 109 - بطاطس
مع زيتون وبندق 124 - ورقة السمك بالفرن 225 - طاجن سمك 229 - تارت بحشوات مختلفة 247 - فطير مثلثات 253 -
.265

سالمون سالمون وخضار 21 - كريمة مع بحريات 23 - سالمون ملفوف بالبطاطس 230 - فطيرة السالمون 232 - بف باستري مشكل 255 -
البحريات 263.

سبانخ سبانخ وبقول مع نقانق 22 - بامية وسلق مع اللحم 25 - شعرية مع طماطم وسبانخ 30 - سلطة نيسواز 42 - دجاج ملفوف بالسبانخ
86 - دجاج ملفوف بالسبانخ 118 - بطاطس وسبانخ 126 - لحم مع سبانخ 165 - مناقيش 245 - تارت بحشوات مختلفة 247.

سجق سبانخ وبقول مع نقانق 22 - كريمة البطاطس والسجق 29 - بيتزا أسباخ 70 - سجق (هوت دوج) مع الذرة 74 - كلاوي وسجق 90 -
محشو سجق 185 - طاجن دجاج مع الفاصوليا 194 - بط مع سجق وريش ضأن 204 - فطيرة السجق (نقانق) 248 - بف باستري
مشكل 255.

سماق كريمة الكمثرى (الأجاص) 16 - جمبري (روبيان) مشوي مع صلصة حارة وحلوة 62 - توست ملفوف وأكواب 73 -
155 - صدر ديك رومي (حبش) محشو 188 - مسخن الدجاج 189.

سمان سمان بصلصة حلوة 208 - صدور سمان بالصلصة 209.

سمك سمك مشوي 212 - سمك مع صلصة الصيادية 217 - سمك مقلي 219 - سمك مقلي 220 - مقلوبة السمك 221 - سلطان ابراهيم مع صلصة الفلفل 226 - سمك مع صلصة جوز الهند 227 - سمكة حارة 236 - سمك مع كوسة وليمون 238.

سمك (فيليه) سمك بتتبيلة الحوايج 59 - كبة سمك وجمبري (روبيان) 75 - كريب بالبحريات 97 - سمك مشوي 212 - مسقعة بحريات 215 - كفتة سمك مع خضار 224 - ورقة السمك بالفرن 225 - طاجن سمك 229 - بيتزا البحريات 263.

صلصة المارينارا بيتزا أسياخ 70 - تريين خضروات 103 - انشلادا (تورتيا) 123 - كانيلوني 128 - رقبة خروف محشية 169 - دجاج ملفوف مع خضروات 186 - قالب سردين مع مكرونة 211 - فطيرة السجق (نقانق) 248 - بيتزا البحريات 263.

صنوبر خضار مع موتزاريلا وصلصة ريحان 37 - شيبس الأنشوجة مع سلطة بصلصة الصنوبر 50 - سلطة مشكلة مع دجاج ولحم 57 - كفتة الجزر 69 - فتة الحمص 87 - كبة دجاج 88 - بصل محشو 105 - ريش ضأن بحشو المشمش 137 - الأوزي 142 - كُرات الباذنجان بالكفتة 149 - المنسف 157 - خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة 167 - فخذ ضأن بالأعشاب 172 - دجاج “براري“ مع صلصة البصل 179 - ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة 180 - مناقيش 245 - فطيرة الزنجبيل والصنوبر 319 - البقلاوة 337.

طحينة بابا غنوج “متبل“ 44 - سلطة حمص 45 - متبل خضروات 49 - خرشوف (أرض شوكي) باللحم المفروم 78 - جمبري (روبيان) مع صلصة الطحينة 80 - شاورما اللحم مع مكرونة 81 - فتة الحمص 87 - عيش أبو لحم 127 - كفتة بالبطاطس والطحينة 151 - شاورما الدجاج 193 - بسكوت بالطحينة 269.

طماطم مجففة سلطة مشكلة مع دجاج ولحم 57 - ورقة السمك بالفرن 225 - تارت بحشوات مختلفة 247.

عدس سبانخ وبقول مع نقانق 22 - عدس مع كُرات الباذنجان 27 - دجاج وفلفل مع صلصة العدس (الدال) 91 - حراق أصبعه 130 - ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة 180 - أرز وجمبري (روبيان) مموش 239.

عسل جمبري(روبيان) مشوي مع صلصة حارة وحلوة 62 - صلصة خردل (مسترد) مع العسل 67 - دجاج باربيكيو 83 - دجاج “براري“ مع صلصة البصل 179 - بط محشو سجق 185 - سمان بصلصة حلوة 208 - فطير مشلتت 252 - خبز التمر والسمسم 281 - كيك راقات 305 - سينامون رول 315 - فطيرة الزنجبيل والصنوبر 319 - طوية مع عين الجمل “الجوز“ 333 - جوافة وباشون فروت 363 - حليب مع رقائق الشكولاتة الهشة 363 - فراولة مع جوز هند 366 - كمثرى وعسل وحليب 368 - موز بالحليب والزبيب 369 - جزر مع الحليب الدافئ 369.

عش الغراب (فطر) قمح مع عش الغراب (فطر) ولحم 28 - كريمة عش الغراب (فطر) 31 - كلاوي وسجق 90 - كريب بالبحريات 97 - بصل محشو 105 - أرز إيطالي(روزوتو)متنوع 119 - قالب مكرونة مع صلصة عش الغراب(الفطر) 121 - صلصة عش الغراب (الفطر) 175 - بط محشو سجق 185 - أرجل دجاج بالبصل وعش الغراب (الفطر) 187 - دجاج مع كرات الخبز والجبن 195 - طاجن دجاج مع عش الغراب(الفطر) 197 - سالمون ملفوف بالبطاطس 230 - فطيرة السالمون 232.

عصير برتقال متبل خضروات 48 - جمبري(روبيان) مع ثلاث صلصات 61 - ريش ضأن بحشو المشمش 137 - ورقة السمك بالفرن 225 - خبز البرتقال 280 - كيك البرتقال 292 - باباز 313 - فطيرة الزنجبيل والصنوبر 319 - فطيرة الكسترد بالشكولاتة 321 - أرز بحليب في الفرن 326 - عوامات بالزعفران 339 - خوخ وشراب الورد 364.

عين جمل طماطم مع جبن ومكسرات 38 - محمرة 47 - متبل خضروات 48 - خبز التمر والسمسم 281 - كيك البراونيز السريعة 290 - كيك الباذنجان 291 - كيك جبن مع براونيز 297 - كيك راقات 305 - سينامون رول 315 - طوية مع عين الجمل “الجوز“ 333.

قشطة (قشدة) اللحم بالفلفل الحلو(البابريكا) 24 - طاجن أرز بالقشطة (القشدة) 116 - فطير مشلتت 253 - سابليه بحشوات مختلفة 325 - أم علي 334 - بسبوسة بالمكسرات 341.

كاجو محمرة 47 - مقلوبة خضروات 110 - ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة 181.

كمثرى كريمة الكمثرى (الأجاص) -16 كمثرى وعسل وحليب -368

كوسة خضار مع موتزاريلا وصلصة ريحان 36 - متبل خضروات 49 - فطائر بالجبن مع سلطة كوسة 53 - طاجن خضروات (مع دجاج) 102 - بيتزا الكوسة 113 - ريش ضأن بالبطاطس 168 - مقلوبة السمك 221 - سمك مع كوسة وليمون 238 - صمون بالخضروات 261.

لبن رائب صلصة جبن الريكفورد (بلو تشيز) 66 - صلصة اللبن الرائب (رانش) 67 - خيار (سبيط) محمر 94 - خبز الصودا 282 - بسبوسة بالمكسرات 341 - تمر ممدود 345.

لحم بقري قلقاس مع لحم 19 - اللحم بالفلفل الحلو (البابريكا) 24 - بامية وسلق مع اللحم 25 - قمح مع عش الغراب (فطر) ولحم 28 - سلطة مشكلة مع دجاج ولحم 57 - شاورما اللحم مع مكرونة 81 - عرق بقري بحشو اللحم المفروم 134 - لحم روستو 135 - لحم بقري مع خبز الرولز 141 - الأوزي 142 - فطيرة اللحم بالخضار 145.

لحم ضأن برياني بلحم ضأن 161 - مشاوي مشكلة 164 - لحم مع سبانخ 165.

لحم مفروم توست ملفوف وأكواب 72 - كُرات البطاطس والدجاج 85 - عرق بقري بحشو اللحم المفروم 134 - لحم مفروم محشو جبن 147 - كرات الباذنجان بالكفتة 149 - لحم مفروم بخلطة التشيلي 150 - كفتة بالبطاطس والطحينة 151 - خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة 267 - مناقيش 245 - الحواوشي 250 - امبنادا 251 - بريوش متنوع 266.

لوز عدس مع كُرات الباذنجان 27 - محمرة 47 - الأوزي 142 - الكبسة 154 - المنسف 157 - خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة 267 - بسطيلة الحمام 191 - كيك اللوز والتمر 289 - كيك الوردة بالكريمة 299 - سابليه بحشوات مختلفة 324 - بسكوت اللوز 329 - [illegible] 334 - بسبوسة بالمكسرات 341 - تمر ممدود 345.

مايونيز السلطة الروسية 39 - سلطة دجاج مع أناناس 58 - صلصة التارتار 65 - صلصة الألف جزيرة (1000 أيلاند) 66 - صلصة خردل (مسترد) مع العسل 67 - السلطة الروسية 39 - سلطة دجاج مع أناناس 58 - توست ملفوف وأكواب 72.

مشمش مُجفف (وطازج) كفتة الجزر 69 - ريش ضأن بحشو المشمش 137 - لحم بقري مع خبز الرولز 141 - دجاج "براري" مع صلصة البصل 179 - بريوش متنوع 267 - فطيرة مشمش وكريز 323 - أرز بحليب في الفرن 326 - مهلبية مشمش وكركديه 356 - مشمش مُجفف مع آيس كريم 368.

مغربية فخذ ضأن بالمغربية 171 - بط محشو سجق 185.

مكرونة شاورما اللحم مع مكرونة 81 - أسباجتي مع قواقع (أصداف) 98 - قالب مكرونة مع صلصة عش الغراب (الفطر) 121 - قالب سردين مع مكرونة 211 - كاسارول تونة ومكرونة 231.

فهرس المحتويات

بداية

مرق الخضار 12
مرق البحريات 12
كريمة القرنبيط (الزهرة) 13
كريمة الذرة 14
دجاج محمر وكُرات الخبز 15
كريمة الكمثرى (الأجاص) 16
كريمة الجبن و الدجاج 17
كريمة الجمبري (الروبيان) 18
قلقاس مع لحم 19
بحريات 20
سالمون وخضار 21
سبانخ وبقول مع نقانق 22
كريمة مع بحريات 23
اللحم بالفلفل الحلو (البابريكا) 24
بامية وسلق مع اللحم 25
عدس مع كُرات الباذنجان 26
قمح مع عش الغراب (فطر) ولحم 28
كريمة البطاطس والسجق 29
شعرية مع طماطم وسبانخ 30
كريمة عش الغراب (فطر) 31
البصل مع الجبن 32
الجرجير مع البطاطس 33
تبولة تفاح 34
سلطة أفوكادو 35
خضار مع موتزاريلا وصلصة ريحان 36
صلصة ريحان (بيستو) 37
طماطم مع جبن ومكسرات 38
السلطة الروسية 39
باذنجان و بطاطس محشوة 40
سلطة نيسواز 42
سلطة دافئة 43
بابا غنوج "متبل" 44
سلطة حمص 45
متبل "بابا غنوج" 46
محمرة 47
متبل خضروات 48
شيبسي الأنشوجة مع سلطة 50
صلصة الصنوبر 50
أكواب البطاطس 51
فطائر بالجبن مع سلطة كوسة 52
سلطة السيزر "القيصر" مع دجاج 54
صلصة السيزر 55
سلطة مشكلة مع دجاج ولحم 56
سلطة دجاج مع أناناس 58
سمك بتتبيلة الحوايج 59
جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات 60
صلصة البنجر "الشمندر" 60
صلصة البرتقال 61
صلصة الأفوكادو 61
جمبري(روبيان) مشوي مع صلصة 62
الصلصات 63
- المايونيز 64
- صلصة إيطالية 64
- سلطة الزبادي 65
- صلصة كوكتيل 65
- صلصة التارتار 65
- صلصة الألف جزيرة 66
- صلصة جبن الريكفورد 66
- صلصة الثومية 67
- صلصة خردل (مسترد) مع العسل 67
- صلصة اللبن الرائب (رانش) 67

شرائح خبز الحمص 68
كفتة الجزر 69
بيتزا أسياخ 70
عجة البطاطس والخضار 71
توست ملفوف وأكواب 72
سجق (هوت دوج) مع الذرة 74
كبة سمك وجمبري (روبيان) 75
وردة البصل 76
ممبار 77
خرشوف (أرض شوكي) 78
كروكيت اللحم 79
جمبري (روبيان) مع صلصة الطحينة 80
صلصة الطحينة 80
شاورما اللحم مع مكرونة 81
دجاج باربيكيو 82
صلصة الكاتشب 82
صلصة الباربيكيو 83
كُرات البطاطس والدجاج 84
دجاج ملفوف بالسبانخ 86
فتة الحمص 87
كبة دجاج 88
أجنحة دجاج حارة 89
كلاوي وسجق 90
دجاج وفلفل مع صلصة العدس 91
جمبري(روبيان)وبروكلي مع صلصة 92
حبار (سبيط) محمر 94
جمبري(روبيان) بالكنافة 95
كريب بالبحريات 96
اسباجتي مع قواقع (أصداف) 98
بلح البحر محشو 99

جانبي

طاجن خضروات (مع دجاج) 102
تريين خضروات 103
بصل محشو 104
طاجن الخرشوف (الأرض شوكي) 106
قرنبيط (زهرة) مع بطاطس 107
مكرونة البطاطس 108
مقلوبة خضروات 110
الشعرية مع البقول والخضار 111
فطيرة الأرز بالقرع (اليقطين) 112
بيتزا الكوسة 113
أرز بالزعفران 114
أرز بالشبت والفول الأخضر 115
طاجن أرز بالقشطة (القشدة) 116
كشك 117
أرز إيطالي (روزوتو) متنوع 118
قالب مكرونة مع صلصة عش الغراب 120
صلصة عش الغراب 121
برياني خضروات 122
انشلادا (تورتيا) 123
بطاطس مع زيتون وبندق 124
بطاطس بالأعشاب 125
بطاطس بالفرن 125
بطاطس وسبانخ 126
عيش أبو لحم 127
كانيلوني 128
سوفليه الحمص 129
صلصة الفلفل 129
حرّاق أصبعه 130
حمص ببهارات المصالا 131

رئيسي

عرق بقري بحشو اللحم 134
لحم روستو 135
ريش ضأن بحشو المشمش 136
كسترد ثوم 137
ريش بقري مع قوالب الخضار 138
قوالب خضار 139
لحم بقري مع خبز الرولز 140
الأوزي 142
ريش ضأن بخلطة الزبادي 143
فطيرة اللحم بالخضار 144
لحم بتلو مع البسطرمة 146
لحم مفروم محشو جبن 147
صلصة باردة 147
كُرات الباذنجان بالكفتة 148
صلصة الشمر 149
لحم مفروم بخلطة التشيلي 150
كفتة بالبطاطس والطحينة 151
الثريد 152
الكبسة 154
توابل الكبسة 154
دولما بالبرغل 155
المنسف 156
موزات ضأن بالبرغل 158
البرغل والشعرية 159
برياني بلحم الضأن 160
فتة بصلصة الطماطم 162
مشاوي مشكلة 164
الطرب - الكفتة - الكباب 164
لحم مع سبانخ 165
خروف بالبهارات مع أرز 166
ريش ضأن بالبطاطس 168
رقبة خروف محشية 169
فخذ ضأن بالمغربية 170
فخذ ضأن بالأعشاب 172
طاجن الموزات مع السفرجل 173
- الصلصة البيضاء (البشاميل) 174
- صلصة الجبن 174
- صلصة الجبن المكسيكي 174
- صلصة عش الغراب (الفطر) 175
- الصلصة البنية (ديمي جليز) 175
- صلصة الجريفي 176
- صلصة المارينارا (الطماطم الاساسية) 176
- صلصة طماطم وفلفل مشوية 177
- صلصة سويت أند سور 177
دجاج "براري" مع صلصة البصل 178
صلصة البصل 178
ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة 180
أرز وعدس 181
أفخاذ دجاج بالباف باستري 182
أفخاذ دجاج بحشو المورتديلا 183
بط محشو سجق 184
مفتول (مغربية) 185
دجاج ملفوف مع خضروات 186
أرجل دجاج بالبصل وعش الغراب (الفطر) 187
صدر ديك رومي (حبش) محشو 188
تبولة 188
مسخن الدجاج 189
بسطيلة الحمام 190
دجاج مع أرز بالزبادي 192

شاورما الدجاج 193
طاجن دجاج مع الفاصوليا 194
دجاج مع كرات الخبز والجبن 195
طاجن دجاج مع عش الغراب (الفطر) 196
حمام محشو بالأرز 198
صدور دجاج بالبروكلى 199
صلصة الجبن 199
دجاج مشوي 200
قالب الدجاج بالأرز 201
دجاج محشو ورق عنب 202
بط مع سجق وريش ضأن 204
نعام ملفوف محشو 205
دجاج روستو مع الثوم 206
خبز فرنسي مع خليط الزبد 207
سمان بصلصة حلوة 208
صدور سمان بالصلصة 209
قالب سردين مع مكرونة 210
سمك مشوي 212
بايللا 213
مسقعة بحريات 214
جمبري على الطريقة الصينية 216
سمك مع صلصة الصيادية 217
سمك مقلي 218
سمك وبطاطس بالفرن 220
مقلوبة السمك 221
حبار (سبيط) محشو 222
حبار (سبيط) محشو سالمون 222
كفتة سمك مع خضار 224
ورقة السمك بالفرن 225
سلطان إبراهيم مع صلصة الفلفل 226
سمك مع صلصة جوز الهند 227
طاجن سمك 228
سالمون ملفوف بالبطاطس 230
كاسارول تونة ومكرونة 231
فطيرة السالمون 232
أستاكوزا تيرمدور 234
سمكة حارة 236
جمبري (روبيان) مع بامية 237
سمك مع كوسة وليمون 238
أرز وجمبري (روبيان) مموش 239

معجنات

مقدمة المعجنات 242
مناقيش 244
حشو السبانخ - حشو اللحم 244
تارت بحشوات مختلفة 246
فطيرة السجق "نقانق" 248
فطيرة البصل المقلوبة 249
الحواوشي 250
امبنادا 251
فطير مثلثت 252
بف باستري مشكل 254
- أصابع مبرومة بالتوابل - فراشة 256
- السجق - مثلثات الجبن - تارت بالسمك 256
- بحشو المانجو والفراولة 257
كرواسون وباتيه بالشيكولاتة 258
خبز الشوفان 260
صمون بالخضروات 261
رولز مشكل 262
بيتزا البحريات 263

فوكاشيا 264
بريوش متنوع 266
بريوش بالمورتديلا 266
بريوش حلو 267
باجيت فرنسي 268
بسكويت بالطحينة 269
خبز مع خضروات مشوية 270
صلصة الفلفل المشوي 271
أصابع الخبز "باتون ساليه" 272
خبز التوست 273
خبز منوّع 274
خبز مروحة وحلزوني 275
خبز السيمولينا 276
خبز الجزر 277
خبز مضفر مع الجبن 278
خبز البرتقال 280
بشر البرتقال المجفف 280
خبز التمر والسمسم 281
خبز الصودا 282
الخبز الأسمر 283

حلويات

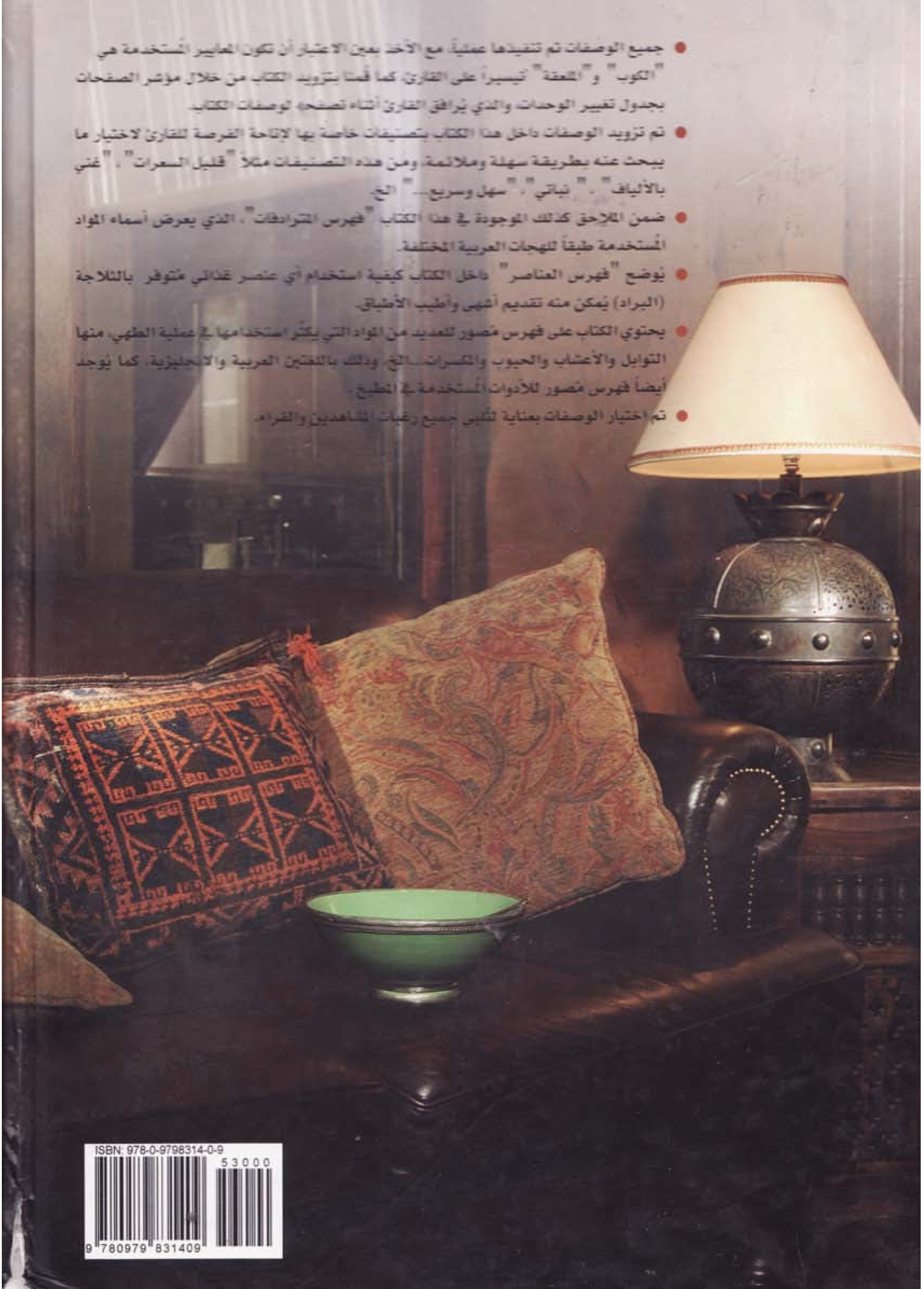
مقدمة الحلويات 286
كيك اللوز والتمر 288
عجين اللوز (المرزبان) 289
كيك البراونيز السريعة 290
كيك الباذنجان 291
صلصة دبس الرمان 291
كيك البرتقال 292
شربات (قطر) البرتقال 292
كيك جوز الهند 293
أكواب الكيك 294
كيك الجبن والتمر 295
كيك الجبن البارد 296
كيك جبن مع براونيز 297
كيك الوردة بالكريمة 298
كيك الجزر 300
كيك إسفنجي 302
كيك الشطرنج 302
كيك البلاك فورست 303
كيك مروحة الشكولاتة 303
كيك راقات 305
التيراميسو 306
بسكوت أصابع الست 306
تشيرزو أسباني 308
اكلير 309
الدانش 310
الكسترد 310
الدونتس 312
باباز 313
سينامون رول 314
الفوندان - صلصة الكراميل 314
شكولاتة مولتن 316
تارت التفاح 317
تارت التمر بالكريم بورليه 318
الكريم بورليه 318
فطيرة الزنجبيل والصنوبر 319
فطيرة اللوز 320
فطيرة الكسترد بالشكولاتة 321
فطيرة جبن الريكوتا 322
فطيرة مشمش وكريز 323

سابليه بحشوات مختلفة 324
عيش السرايا 324
أرز بحليب في الفرن 326
بسكوت بقطع الشكولاتة 327
بسكوت اللوز 328
بسكوت القرفة 330
بسكوت بالعجوة 331
بسكوت شكولاتة بكريمة الفانليا 332
كريمة الفانليا 332
طوفي مع عين الجمل "الجوز" 333
أم علي 334
لانكشير 335
البقلاوة 336
بقلاوة بالفستق - وربات بالصنوبر 337
بقلاوة بالشكولاتة 338
بقلاوة على شكل أساور 338
بقلاوة بالقشطة 338
عوامات بالزعفران 339
بسبوسة بالمكسرات 340
بسبوسة بالقشطة 341
البسيمة 342
رموش الست 344
تمر ممدود 345
غُريبة بالقهوة 346
الكنافة النابلسية 347
كيك الكريم كراميل (قدرة قادر) 348
آيس كريم بالأناناس 350
آيس كريم في كرواسون 351
آيس كريم الزبادي 352
بسكوت ويفر مع الآيس كريم 353
أيس كريم مقلي 353
كيك الاسكا (كيك الآيس كريم) 354
كيك الآيس كريم (كاساتا) 355
مهلبية مشمش وكركديه 356
موس فراولة ومانجو 357

فاكهة

أيس كريم المستكة والبراونيز 360
أيس كريم بالتوت 360
بينا كولادا 361
أفوكادو ورمان 361
جزر مع مربى الليمون 362
جوافة وتفاح مع بسكوت 362
جوافة وباشون فروت 363
حليب مع رقائق الشكولاتة الهشة 363
خوخ وشراب الورد 364
زبد فول السوداني والتمر 364
شكولاتة مثلجة 365
طماطم وكرفس 365
فراولة مع جوز الهند 366
قهوة مثلجة 366
كوكتيل طبقات 367
نعناع مركز مع كريمة 367
كمثرى وعسل وحليب 368
مشمش مُجفف مع آيس كريم 368
موز بالحليب والزبيب 369
جزر مع الحليب الدافئ 369

- جميع الوصفات تم تنفيذها عملياً، مع الأخذ بعين الاعتبار أن تكون المعايير المُستخدمة هي "الكوب" و"الملعقة" تيسيراً على القارئ، كما قمنا بتزويد الكتاب من خلال مؤشر الصفحات بجدول تغيير الوحدات والذي يُرافق القارئ أثناء تصفحه لوصفات الكتاب.
- تم تزويد الوصفات داخل هذا الكتاب بتصنيفات خاصة بها لإتاحة الفرصة للقارئ لاختيار ما يبحث عنه بطريقة سهلة وملائمة، ومن هذه التصنيفات مثلاً "قليل السعرات"، "غني بالألياف"، "نباتي"، "سهل وسريع"... الخ.
- ضمن الملاحق كذلك الموجودة في هذا الكتاب "فهرس المترادفات"، الذي يعرض أسماء المواد المُستخدمة طبقاً للهجات العربية المختلفة.
- يُوضح "فهرس العناصر" داخل الكتاب كيفية استخدام أي عنصر غذائي متوفر بالثلاجة (البراد) يُمكن منه تقديم أشهى وأطيب الأطباق.
- يحتوي الكتاب على فهرس مُصور للعديد من المواد التي يكثُر استخدامها في عملية الطهي، منها التوابل والأعشاب والحبوب والمكسرات... الخ، وذلك باللغتين العربية والانجليزية، كما يُوجد أيضاً فهرس مُصور للأدوات المُستخدمة في المطبخ.
- تم اختيار الوصفات بعناية لتُلبي جميع رغبات المشاهدين والقراء.



ISBN: 978-0-9798314-0-9